

زنجیرهک تەندروستی و ژيان

نەخۆشی شەکرە

دانانی / لیژنەیهک لە پزیشکان

منتدی اقرأ الثقافي
www.igra.ahlamontada.com



گۆڕینی / د. فەیسەل عارەب بلباس

پیداچوونەوه / موحسین چینی

2014

بۆدابه زاندىنى جۆرەھا كىتەپ: سەردانى: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

پىراي دانلود كىتابىھاي مەختەلف مىراجەھ: (منتدى اقرا الثقافى)

www.iqra.ahlamontada.com



www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى ، عربى ، فارسى)

زنجیره‌ی تهنردستی و ژیان

نه خوٲشی شه کره

دانانی:

لیژنه یه ك له پزیشكان

وه رگپرانی:

د. فه یسه ل عاره ب بلباس

پیداچوونه وه:

موحسین چینی

ناوی کتیب: نهخوښی شه کره
 دانانی: لیژنه یهك له پزیشكان
 وەرگیرانی: د. فهیسهل عاره ب بلباس
 دیزاین: کارزان سه عیدی (مہریوان گرافیک)
 سالی چاپ: ۲۰۱۴
 تیراژ: ۱۰۰۰ دانه
 چاپ: چاپخانه ی شه هاب — ههولیر

له بهر پوه بهرایه تی گشتی کتیبخانه گشتیه کان
 ژماره ی سپاردنی (۴۷) ی سالی ۲۰۱۴ ی دراوده تی

پیشہ کی

نہ خوشی شہ کرہ لہو سہ دردمہ ندا بہ بلاوترین نہ خوشی
دادہ نری و لہہ موو دہ ردہ کانی دیکہ ش بہ ترسترہ بؤ
ژیانی سروشتیانہ ی مروث، بگرہ بؤ سہر گیانیشی...
ئوہ ش لہ بہر ئوہ ی نہ خوشی شہ کرہ بہ زوری بزر و
شارہ وہیہ و خوی نشان نادا بؤ ئوہ ی پی نہ زانین تا
ئو کاتہ ی بہ ناو خوین و دہ مار و ہہ ناوماندا تیدہ پیر،
کہ وایشی لیدی چارہ کردنی زہ حمہ ت دہ بی و ہہ ندیک
جاریش ہہر نا کری.

بہ لام زانستی نوی پزیشکی رینماییمان دہ کا بؤ
خوپاراستن لہ پروودانی ئہم دہ ردہ و سووک کردنی ئہ گہر
روویدا و سہر بارہ بہ ترسہ کانی کہم بکریتہ وہ و لہ گہ لی
رابیین و رووہ پرووی ببینہ وہ، بہ شیوازی ژیان و خواردن و
چارہ سہری گونجاو بہ دہرمانان... بؤ ئوہ ی بہ ژیانیک

سرووشتی له گهل خانە واده و له ناو برادر و
خۆشه ويسته كانماندا بژين.

ئەم كتيبە مانای زاراوہی "نەخۆشی شەكرە" روون
دەكاتەوہ و ھەردوو جۆرە سەرەكیەكەى و میكانیزمى
پەيدا بوونيان و ھۆكارەكانى تووشبوون پييان و
نیشانەكانيان و سەربارە نزيك و دوورەكانيان ئاشكرا
دەكا و رۆلى خواردن و چالاكى جەستەيى و ھەرزشكردن
لە رێگەگرتن و كەمكردنەوہى كاريگەرەكانى نیشان دەدا
و گەرنەگرتن دەستكەوتە زانستىەكان لە داھينانى
دەرمانى چارەسەرى يەكلا دەكاتەوہ.

لەوانەيە خوینەر لە و كتيبەدا وەلامى ئەو ھەموو
پرسيارانەى دەستكەوئ كە زاراوہى "نەخۆشی شەكرە"
لەميشكيدا دەيانورووژيئي. ئامانج و مەبەستيش لئى
رێنمايى و ھۆشياركردنەوہيە.

۱- تیروانییکی گشتی بۆ نه خوشی شه کره

شه کره یان نه خوشی شه کره یان میزی به شه کره... بریتیه
له به رزبونه وهی ئاستی شه کره له ناو خویندا.

ئهو نه خوشیهش دوو جووری ههیه:

جووری یه که م ئه وهیه که تووشی خه لکانی گه نچ و مندالان
دهبی و له ئه نجامی که می ئینسولینه وه دهبی که
هۆرمۆنی که په نکریاس دهی ده دا. نیشانه کانیشی "
تینووبوونیکی زۆر، زۆرجار میزکردن، ماندووبوونیکی زۆر
و به رزبونه وهی ریژهی شه کری ناو خوین بۆ سه رووی
دوو گرام له هه ر لیتریکدا.

جووری دووهم ئه وهیه که په یوهندی به گرتی قه له وی و
پیری وه ههیه که تیدا له ش به رگری له کاریگه ریه کانی
ئینسولین ده کا.

۲- له نیوان شه کر و ئینسولیندا

۲-۱. شه کری گلوکۆز:

گلوکۆز یه کیکه له ئەندامانی خانه واده ی شه کره کان که شه کری ساده ی تام شه کریش له خو ده گری له گه له شه کره ئاویتته کان (دانه ویله و نان...). ئەگەر جوړه جیاوازه کانی شه کر بزمیرین (گلوکۆز، سه کارۆز، فروکتۆز، سوڤریتۆل، گالاکتۆز...) ئەوا ده بینین گلوکۆز گرنه گترین رۆل ده بینن له ناو جه سته دا چونکه ئەو وزه پیویسته دابین ده کا که بۆ کارکردنی ماسوولکه کان پیویسته و ده چیته ناو کارلیکه کیمیاویه کانه وه.

له وه شه وه له ش پیویستی به و سه رچاوه ی دیکه له سه رچاوه کانی وزه ده بی، ئەوانیش پروتینه کان (گوشت و ماسی) و ماده چه وریه کانه.

۲-۲. ریژەى گلوکۆز لە ناو خوین:

گلاندی پەنکریاس دوو ھۆرمۆن بەرھەم دێنێ کە ریژەى گلوکۆز لە ناو خویندا بە بەردەوامی رێک دەخەن. ئەو دوو ھۆرمۆنە: ئینسولین Insulin و گلوکاکۆن Glucagon. مەرقە کە نان دەخوا شەکرى ناو خواردنەکانى دەچیتە ناو خوین و ریژەى شەکر لە ناو خوینە کەیدا بەرز دەبێتەو. ئەو کاتە گلاندی پەنکریاس ئینسولین دەردەدا کە شەکرى زیدە دەگوازیتەو بۆ ناو خانەکانى لەش بە تاییبەتیش خانەکانى جگەر. لەوێ بە شێوەى گلایکۆجین Glycogen دادەکری کە وزەى یە دەگە لە کاتى پێویستى لەش بە کاردی.

دواى تێپەڕینی ماوەیەك بەسەر خواردنی جەمێك یان دواى ئەنجامدانی راییانی وەرزش، ماسوولکەکانمان شەکر لە خوین وەردەگرن. ئەوێش دەبێتە ھۆى دابەزینی ریژەى شەکر لە ناو خویندا. گلاندی پەنکریاس ئەو کاتە مادە گلوکاکۆن دەردەدا کە وزە یە دەگە ھەلگیراوەکەى ناو جەرگ بە کار دێنێ بۆ ئەوێ گلوکۆزى لێ وەرگری بۆ ناو خوین.

کهینی نه خوشی شه کره نائاراممان دهکا؟

ئه گهر پشکینینی ئاستی شه کر له ناو خوین بۆ دوو جاران و
دوای شه ویک له رۆژووگرتن گه یشته یان پتر بوو له ۱،۲۶
گرام له یه ک لیتردا، ئه و ده بی تووشی نائارامی بین.
به لام تیکچوونی ریژه ی شه کر له ناو خویندا ئه و کاته
ده گوتری که ریژه که له نیوان ۱،۱۰ و ۱،۲۶ گرام شه کر بی
له ههر لیتری که خوین. ئه وه ش تیکچوونی که پیویسته
راست بکریته وه ئه و جا چ له و که سانه دا بی که ریژه ی
شه کریان جیگیره یان له وانه ی که ئه و ریژه یه ی شه کریان
به رز ده بیته وه و مه ترسی ئه وه یان لیده کری تووشی
نه خوشی شه کره بین.

ئه گهر ئه و تیکچوونه ی ریژه ی شه کری ناو خوین دوای
شه ویکی بی نانخواردن به هوی ورگ زلی و به رگری له شه وه
بوو بۆ ئینسولین ئه و ئه و تیکچوونه جوریکه له
تیکچوونی گۆرانی خواردنه مه نیه کان.

ئەو تىكچوونە دەيىتە ھۆى ژمارەيەك لە تىكچوونى دىكە،
لەوانە بەتايىبەتى چەورى لەناو خوین (كۆليستىرول و
چەورىە سىيانەيىەكان Triglycerides) زۆر دەبى و
پەستانى خوینى ناو خوینبەرەكانى بەرز دەيىتەو.
دۆزىنەوھى ئەو تىكچوونە لەگۆپىنى خواردنەكان زۆر
گرنگە چونكە نەخۆش تووشى سەربارەكانى دىكە دەكا
وھك: دل و لوولەكانى خوین و مەترسىي گۆپانى بۆ
نەخۆشى شەكرە..

۲-۳. ئىنسولين:

ئىنسولين ھۆرمۇنىكە لەلايەن گلاندى پەنكرىاسەو
بەرھەم دەھيئىرى و ريژەى شەكرى ناو خوین ريكدەخا.
ھەرۈھەكار لە داكردىنى (ھەلگرتنى) گلوكوژ دەكا
(بەشيۆھى گلايكۇجىن). ئەمەش داكردىنىكە كە وا
لەجەستە دەكا لەكاتى پىويست وزەى يەدەگى
دەستكەوي بۆ بەكارھيئانى.

۲-۳-۱. میکانیزمی ریځخستنی ریڅه‌ی شه‌کر له‌ناو
خوین:

میکانیزمیکی ساده‌یه چونکو ئینسولین وا له‌گلوکۆز ده‌کا
که له‌ناو خوینه‌وه بگوازیته‌وه بۆ ناو خانه‌کان بۆ ئه‌وه‌ی
بیټه‌ وزه بۆ جه‌سته. گواستنه‌وه‌ی گلوکۆز له‌خوینه‌وه
بۆ ناو خانه‌کان ده‌بیته‌ هۆی دابه‌زینی ریڅه‌ی گلوکۆز
له‌ناو خویندا (که‌مبوونه‌وه‌ی ئاستی شه‌کری ناو خوین).
ئهو دابه‌زینه‌ش ده‌بیته‌ هۆی ریځخستنی هه‌موو
چالاکیه‌کانی له‌ش، ئه‌وجا په‌نکریاس ناردنی ئینسولین بۆ
ناو له‌ش راده‌گرئ بۆ ئه‌وه‌ی زۆرت‌ر ریڅه‌ی شه‌کر له‌ناو
خوین دانه‌به‌زی.

ئهو ریځخستنه‌ نایه‌لئ ریڅه‌ی شه‌کری ناو خوین زۆر بیته
خواری چونکه مه‌ترسیه‌کانی ئهو دابه‌زینه‌ زۆرن و بگره
ده‌گاته پله‌ی له‌هۆشخۆچوونیش. له‌هه‌مان کاتیشدا جه‌رگ
ماده‌ی گلوکۆز له‌و گلایکۆجینه‌ یه‌ده‌گه‌ی ناوی گلوکۆز

بەرەلە دەکا بۆ ئەو هی که می ریژهی شه کر قەرەبوو
بکاته وه ئەوجا دووبارە گلوکۆز دادەکاته وه .

ئاشکرایه که ئەگەر بری ئینسولین بەپێی پێویست نەبوو
(وهکو ئەو هی که تووشبووان بەنەخۆشی شه کره له جۆری
یه که مەدا روودەدا)، یان جەستە بەرگری لەکارەکانی
ئینسولین دەکرد (وهکو ئەو هی له تووشبووان بەنەخۆشی
شه کره له جۆری دوو مەدا روو دەدا)، ئەوا ریژهی شه کر
لەناو خویندا بەرز دەبێتە وه . ئەو بەرزبوونە وه یەش زیانی
بۆ خوینبەرەکان هەیه و سەرچاوەیه کێشه بۆ ژمارەیه ک
سەربار .

بۆیه ئامانج لەدەرمانەکانی چارەسەرکردنی نەخۆشیی
میزەشه کره ئەو هی که ریژە ئاساییه سرووشتیه که ی
شه کر لەناو خوین بپاریژی .

۲-۳-۲. ئەگەر ئینسولین هۆکار بوو چی روو دەدا؟

ئەگەر ریژهی ئینسولین بەبرێ پێویست نەبوو یان
ئینسولینه که کاریگەر نەبوو، ئەوا ریژهی گلوکۆز لەناو

خویندا به رز ده بیته وه. ئەگەر ریژە ی گلوکۆزیش لە ناو خوین لە ۱،۸۰ گرام لە یەك لیتردا پتر بوو، هەندیکى لى دەر دەدریته ناو میز. زۆربوونى ریژە ی گلوکۆزى ناو خوین دەبیته ریگر بۆ گۆرپنە وه کانی ئاو و ئاوى ناو خانەکان دەدەلیندرینە دەر وه بۆیه نەخۆش زۆر میزدەکا و هەمیشە واهەست دەکا که میزى دى و تینووی دەبى چونکه برى ئاوى ناو خوینى که م دەبیته وه.

ئەگەر ئینسولین رۆلى خوێ نەگێرا لە رهوانە کردنى گلوکۆز بۆ ناو خانەکان بۆ ئەوه ی وزەیان بداتى، ئەوا کەسە که تووشى ماندووبوونىکى زۆر دى چونکه وزە ی لە دەست چوه. که مى ئینسولین دەبیته هۆى لاوازبوونى ماسولکه کان. کاتیکیش ئەو لاوازبوونه لەگەل دەر دانى گلوکۆز بۆ ناو میزدا دەبى، ئەوا دەبیته هۆى دابەزینی کیشى لەش. بەلام کیش زۆرى لە ناو تووشبووان بە نەخۆشى شەکره باوه.

۲-۴. گلوکاگون Glucagon:

ئەۋىش ھەر كۆمەلە خانەيەك (بەناۋى Langerhans) لەناو پەنكرىاس بەرھەمى دىنن. ئەمەيان ھۆرمونىكە كە كارەكەى پىچەۋانەى كارى ئىنسولينە چونكە، كاتىك كە تىپراى شەكر لەناو خويىن دادەبەزى، ئەو ئەم تىكپرايە لەناو خويىن بەرز دەكاتەو. ئەمە ھۆرمونى رىكخستنى پىچەۋانەيە بۆ تىكپراى شەكرى ناو خويىن. رۆللىكى گرنگىش دەگىپرى لەبوار رەخساندن بۆ راستكردنەو. لەخۆۋەى تىكچوونەكانى تىكپراى شەكرى ناو خويىن. ئەو تىكچوونانەى كە رەنگە تووشبوۋان لىيان روۋىدا.

پەنكرىاس بۆ ماۋەيەكى درىژ بەردەوام دەبى لە دەردانى گلوكاگون لەلاى ئەو كەسانەى تووشى نەخۆشى شەكرە ھاتوون، بەپىچەۋانەى دەردانى ئىنسولين كە بەتەۋاۋى دەۋەستى يان بەپرى پىۋىست نابى.

ئەو تووشبوۋانەى بە ئىنسولين چارەسەر دەكرىن سوۋد لەچارەسەريەك ۋەردەگرن كە جىگەى ھۆرمونە

ناتەواوە که بگرێتەو. ئەگەر هەر ناخۆشیهك له ئەنجامی
 زۆر دابەزینی تێکپرای شەکری ناو خوین روویدا، ئەوا
 تووشبووان دەرزى گلوکاگۆنیان لێدەدری بۆ ئەوێ ئەو
 دابەزینە زۆرە خێرا راستکاتەو. ئەمەیان چارەسەریەکی
 کاتیە و ئامانج لێی بەهێزکردنی ئەو میکانیزمەى
 رێکخستەنە که بۆ ماوێهەکی درێژ لەلای تووشبووان
 دەمییێتەو.

١٤

۳- جۆرى يەكەمى نە خوشى شەكرە

۱-۲. زۆر ميزکردن و تینوویتیه کی توند و کیش دابه زین :

جۆرى يەكەمى نە خوشی میزه شەكرە به وه دهناسریتته وه که زۆر ميز دهردهدا، واته رۆژانه بریكى زۆر گهره له ميز. هۆکارى ئەو ميز زۆریهش دهگه پیتته وه بۆ ده لاندنى بریكى زۆر گهره ی شەكرى گلوکۆز بۆ ناو ميز. ئەو ده لاندنه ی گلوکۆز ئاوى ناو خوین بۆ ناو ميز راده کیشی بۆ ئەوه ی له گه ل ئەو چریه زۆره ی گلوکۆزى ناو خوین هاوسهنگى بکا.

له مه شه وه تینووبوونىكى زۆر په یدا ده بى به هۆى له ده ستدانى ئاو له گه ل زۆر ميزکردندا. ههر به هۆى له ده ستدانى گلوکۆز له ناو میزه وه یه که کیش داده به زى، چونکه له ش بۆ قهره بووکردنه وه ی ئەو له ده ستدانه ی

وزەى لەگلوکۆزدایە ماسوولکەکان و شانە چەوریەکان
لەناو دەبا (دەتوینیتەو).

زۆر برسێبوون سەرھەڵدەدا چونکە لەش ناتوانی ئێو
گلوکۆزە زۆرەى ناو خوین دەکاربینی لەبەر نەبوونی یان
کەمى ئینسولین (ھەر ئینسولینە کە گلوکۆز دەگەییەنیتە
خانەکان).

لەدواییدا نەخۆش ھەست بەماندوو بوونیکی زۆر دەکا
چونکە وزە لەگلوکۆزەوہ بۆ خانەکان دەستبەر نابێ
وہکو لەبارى ئاسایی و سروشتیدا روودەدا.

۲-۳. ھۆکارە ناروونەکان:

۱-۲-۳. نەخۆشیەکی کە بەرگری دژەخودی ھەبێ:
ئێستا دەزانری کە جوۆری یەکەم لە نەخۆشی شەکرە
نەخۆشیەکە کە بەرگری بۆ خودی لەش ھەیە. چونکە
ھەندیک توخمى ناو خوین ھەیە کە پێیان دەگوتری
(دژەتەنەکان Antibody) لەدژی ھەندیک خانەى ناو
پەنکریاس، ئەوانەى کە بە کۆمەلەخانەى (لانگراھانز

Langerhans) ناسراون، بەتايىبەتى جۆرى (بىتتا)يان ، چالاک دەبن. ئەو دژە تەنانە لەوانەيە لەناو جەستەى ئەو كەسانەدا ھەبن كە كەسوكارى تووشىبووانى نەخۆشى شەكرەى جۆرى يەكەمن. ھەرودھا لەوانەشە بەماوھىەكى زۆر پىش دەرکەوتنى نىشانەكانى نەخۆشىەكە ھەبووبن. ھەرچى گواستەنەوھى بۆماوھىى نەخۆشى شەكرەى ئەوا ئەگەرى زۆر كەمە چونكە تىكراى تووشىبوون بە نەخۆشى شەكرە لەنىوان ۳۰- ۴٪ دايە ئەگەر يەكك لەدايكوباوك تووشى جۆرى يەكەم بووبن لەنەخۆشى شەكرە.

۲-۲-۳. قايرەسەكان ھۆكارى لەگىنن (مەتمەل):

دەتوانىن خۆمان لە مەترسىى تووشىبوون بەنەخۆشى شەكرە پپارىزىن بەوھى ھەندىك لەناتەواوى لە كروموسۆمەكان دا Chromosomes بدۆزىنەوھ، بەلام ئەم شىوازە ھەمىشە يەكلاكرەوھە نابى، چونكە لەوانەيە ئەو قايرەسانە ھۆكارىن كە ھىرش دەكەنە سەر خانەكانى

په نكرياسى كه ئينسولين بهرهم دینن و له برى
بهرهمه كانيان كه م ده كه نه وه .

له وانه يه كاتيك نه خوښى شه كره روویدا كه نه گهر
فايره سه كه له ماده يه ك پي كه تېي كه له ناو په نكرياسدا
هه بې، چونكه جهسته ده موده ست دژه تن بهرهم دیني
بو ئه وهى بهرهن گاري ئه و فايرسه بيته وه كه هاتوته سهر
په نكرياس .

زور فايرس هه يه كه ده تواني جوړى يه كه م له نه خوښى
شه كره په یدا بكا و ناتوانري جوړه فايره سيكي تاييه ت
ديارى بكري .

۳-۳. به های چاره سهریه خو پاريزيه كان :

۳-۳-۱. خو پاراستنى سهره تايي :

له وانه يه جوړى يه كه م له نه خوښى شه كره له نه نجامي
ناته وايه ك له كرومؤسؤمه كانه وه په یدا بووبى. ئه و
راستيه ش وامن ليده كا داواى شي كړدنه وهى ترشى ناوكى
DNA بكه ين نه گهر پي شتر له يه كي ك له نه ندامانى

خیزانه که دا نه خوشیه که هه بوویی. ئەگەر ئەنجامی ئەو
شیکردنە وە یە نەرینی (نێگەتیی) بوو، ئەوا دەبی دەست
بکەین بە چارەسەریی خۆپاراستن بە مەستی رێگرتن
لە تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە.

ئەو خۆپاریزییە سەرەتاییە، واتە ئەوەی بەندە بە
چارەسەرییە سەرەتاییەکانی پێش تووشبوون
بە نەخۆشیە کە، لەوانەیە واما ن لیبکا داوای کوتانی دژی
ئەو ڤایرەسانە بکەین کە لەگینە بنە ھۆکاری نەخۆشیە کە
(بەلام تا ئیستا هیچ کوتانیکی لەو جوړە دەست
ناکەوئ)، یان داوای دەرمانەکانی دژە ڤایرەس بکەین (کە
ئەوانیش زۆر کاریگەر نین)، یان ئەو رێگایانە بگرینە بەر
کە واما ن لیدەکەن مادە بۆ ماوەییە کە ی ئەو کەسانە
بگۆڕین کە ئەگەری تووشبوونیان بەو نەخۆشیە زۆرە.

۲-۳-۳. بەهای چارەسەرییە دووھمیەکان:

خۆپاراستنی دووھمی بریتیە لەو چارەسەرییە
خۆپاریزیانە ی کە داوای تووشبوون بە نەخۆشیە کە پەنایان

دەبەينە بەر. ئەورىڭا خۇپارىزىيە دوۋەمىيانەش دەۋەستەن سەر ئەۋەدى كە دەيزانىن لەبارەى جۆرى يەكەمى نەخۇشى شەكرە كە دژەتەن بەرھەم دىنن و توۋشى لەناۋچوونى خانەكانى پەنكرىاس دىن بەتايىبەتى ئەۋانەى ئىنسولين دىننە بەرھەم.

ئەۋچارەسەرىيە خۇپارىزىيە دوۋەمىيانەى جۆرى يەكەم لەنەخۇشى شەكرە بەمەستى ئەۋەيە كە كار لەۋ نەخۇشىيە بكا كە بەرگرى دژەخودى ھەيە و خانەكانى پەنكرىاسى جۆرى بىتتا تىكەدا. لەۋ مادە كاريگەرانە:

• كۆمەلەى كۆرتىكوئوستىروئىدەكان

.Corticosteroids

• ئەۋدەرمانانەى پىپيان دەگوتىرئى (ژەھرى خانە)

Cytotoxic: ئەۋانە كار لەۋ خانانە دەكەن كە

رۆلى تىكەدەر دەبىنن لەناۋ خانەكانى پەنكرىاسى

جۆرى بىتتا.

• مادەى نىكۆتىنەمايد (ڧىتامىن

Nicotinamide B3): ئەمەيان مادەيەكى

بەكەلكە بۇ خۇپاراستن لەنەخۇشى شەكرە

چونكە وەكو دەر دەكەوئى كاريگەريەكى ەبى

لە پاراستنى خانەكانى پەنكرياسى جۆرى بىتتا.

لىكۆلىنەو ە كراو ە سەر ئەو خانەوادانەى ئامادەباشىي

تووشبوونيان ەيە و دەر كەوتوو پىدانى ڧىتامىن B3 و

ڧىتامىن D ەر لەندالپەو، لەوانەيە بىنە توخمىكى

پاريزەر بۇ خانەكانى پەنكرياس لەو بەرگريە دژە خودە.

۴- جۆرى دووهمى نە خوشى شەكرە

۴-۱. نە خوشىيەكە كە پەرەسەندىكى فيلاۋى ھەيە :

جۆرى دووهم لەنە خوشى شەكرە بەھۆى كەمى ئىنسولىنەۋە نيە و ھەمان نىشانە بەترسەكانى جۆرى يەكەمىشى نيە. بەلكو بەپىچەۋانەۋە بەكپى دەست پىدەكا و وردە وردە دەردەكەۋى. ھىچ بەرگرىي دژەخودى لى پەيدا نابى.

ئەو جۆرەى نە خوشىيى مىزەشەكرە زۆر لە جۆرەكەى يەكەمى باو و بلاوترە. تووشى ئەو كەسانە دى كە تەمەنيان لەنيوان چل و پەنجا سالىيە و بەزۆرى قەلەۋن و تىكپراى كۆلىستىرپۆليان بەرزە و ھەندىك جار بەرزە پەستانى خوينىشيان ھەيە. تا مروقتەمەنى گەۋرەتر بى پتر ئەگەرى تووشبوۋنى ھەيە بەو جۆرە شەكرە.

ئەگەر ھۆكەر بۆماوھىيەكانى لى دەركەين، دەبينىن
بەزۆرى شيۆازى ژيانى نائاسايى و بوونى نەخۆشە
قەكىشەكان (درېژخايەنەكان) ھۆكارن بۆ تېكچوونەكان لە
رېكخستنى شەكرى ناو خوین.

۲-۴. بەزۆرى درەنگ دەردەكەوى؛

جۆرى دووھمى نەخۆشى شەكرە لەسەر شيۆەى
تېكچوونى درەنگى جياوازەو دەردەكەوى، وەك:
ماندووبوون، زۆر ميزھاتن، تېنوبوونىكى توند،
ئامادەباشى بۆ تووشبوون بە نەخۆشەكانى كۆئەندامى
ميزکردن و زاوژى لەگەل سووتانەو، درەنگ
چاكبوونەوھى برىنان، تېكچوونى چاوەكان بەتايبەتى لە
ھاوینى چاو (لېل بوونى بينىن)، ھەستکردن بە تەزىنى
قاچ و پىيەكان كە دواى ماوھىەكى درېژ لەتووشبوون بە
نەخۆشى شەكرە دەردەكەون (سووتانەوھى دەمارەكان)،
ئازارى سىنگ (سىنگەپرکى، قەلەوى.

۴-۳. ھۆکارەکانى تووشىبوون بەجۆرى دووھى شەكرە

چىن؟

ۋادىيارە بۆماۋە ھۆكارى يەكەمە بۆ تووشىبوون بەجۆرى
دووھى نەخۆشى شەكرە، ئەگەر ھەندىك لەئەندامانى
خانەۋادەيەك تووشى ئەو نەخۆشىيە ھاتىن، ئەۋا ئەگەرى
تووشىبوونى ئەندامى دىكەي ئەۋ خانەۋادەيە زۆرتەرە.
بەلام تووشىبوون بەۋ جۆرە دووھەمەي نەخۆشىيەكە
لەۋانەيە لەئەنجامى ھەندىك ھۆكارى دىكەش، ۋە بى،
ۋەكو: قەلەۋى و ژيانى ناتەندروتانەي ناۋ شار.

ئەگەر كەمى ئىنسولىن ھۆكارى جۆرى يەكەمى نەخۆشى
شەكرە بى، ئەۋا جۆرى دووھەمى بەھۆي كەمى
ئىنسولىنەۋە نىيە، بەلكو ھۆكارەكەي بەرگرىي جەستەيە
بۆ كارىگەر يەكانى ئىنسولىن. ھەر ئەۋ بەرگرىيەشە بۆ
ئىنسولىن كە لەكۆتايىدا دەيىتە ھۆي تووشىبوون بەجۆرى
دووھەمى نەخۆشى شەكرە، چونكو لەش ئەۋەندە

ئىنسولينى نىيە كە بەرەنگارى ئەو بارەى بەرگىكردنەى
ئىنسولين بىتتەو.

كەوابى، ئەو بارەى بەرگىكردنى كاريگەرىي ئىنسولين
پيش تووشبوون بە نەخۇشى شەكرە ھەيە. لەسەرەتادا
تېكپراى ئىنسولين بەرزە بۆ ئەوئەى تېكپراى گلوکۆزى ناو
خوین بەسرووشتى رابگرى. ئەمەيە كە پىي دەللىن
"بەرگەنەگرتن بۆ گلوکۆز Glucose Intolerance"
كە مەبەستمان نەخۇشى شەكرە نىيە، چونكو تېپراكانى
گلوکۆز لەناو خویندا لەم بارە كەمترە لەو تېكپرايانەى كە
نیشانەن بۆ نەخۇشى شەكرە.

ئەگەر كىشى زۆر و ژيانى شارستانيانەى ناتەندروسست
بخرىنە سەر "بەرگەنەگرتن بۆ گلوکۆز"، ئەوا پەنكرىاس
ماندوو دەبى لە دابىنكردنى پىويستى لەش بۆ
ئىنسولين. جگەرىش گلوکۆز بە رىگايەكى رەمەكى
بەرھەم دىنى، ھەر بۆيە تېكپراى گلوکۆز لەناو خویندا
بەيانيان، پيش ناخواردن، بەرز دەبىتتەو.

٤-٤. ھۆکارە یارمەتیدەرەکانی تووشبوون بە شەکرە:

ئەگەر ئامادەباشی بۆماوەیی لەقەڵەوبووندا
رێگەخۆشکەرێ بۆ تووشبوون بەو نەخۆشیە شەکرە
کە لە کەمی ئینسولینەو پەیدا نەبوو، ئەوا یەکەم
ھۆکاری ئەو نەخۆشیە پەيوەندی بە نەریتە خراپەکانی
خواردنەو ھەیە.

دەکرێ ئەو نەریتە خراپانەش لە دایکوباوکەو
بگوازی نەو بۆ منداڵان و زۆرتربوونی کاریگەریەکانیان
بەھۆی بابوونی پیشەسازی کشتوکالی و خۆراکی و ئەو
ریکلامانەی کە روو و زیدەپۆیی دەچن لەنیشانەکانی
خواردنەکانی وزە بەھێزکەر، بەلام یەکە ی گەرمیان تێدا
نیە، واتە بەبێ بەھای راستەقینە ی خۆراکی. ھەرۆھا
بەھۆی بابوونی جەمە خێراکان کە خواردنی رەمەکی پڕ
لەشەکر و چەوریەکان پیشکەش دەکەن.

٤-٤-١. کیش زۆربوون یارمەتی تووشبوون بە شەکرە

دەدا:

مه به سټ له زۆربوونی کیش ئه وهیه که ریژه ی کیشی مړوځ
 بو دوو جای دریژه که ی له نیوان ۲۵ و ۳۰ بی. قه له ویش
 ئه وهیه که ئه و ریژه یه له ۳۰ به سه ره وه بی.
 ئه و ریژه یه IMC نیشانه یه کی ورده له نیشانه کانی کیشی
 له شدا:

$IMC = \text{کیش به کیلوگرام} \backslash \text{دریژی به متر} \times \text{دریژی}$
 به متر.

له باری ئاسایی و سروشتیدا ده بی له نیوان ۲۰ و ۳۰ دا
 بی. (تیبینی ده که ن ئه و ژماره یه ی له و هاوکی شه یه
 دهرده چی ناوی یه که ی له گه ل نیه چونکه ته نیا ریژه یه کی
 سه دیه . و.).

هه ندیک لیکۆلینه وه ده ریان خستوه که ژنی قه له و
 (ئه وانه ی IMC ایان له سه ره وه ی ۳۵) به سه دجاران زۆرتر
 له و ژنانه ی که ریژه که یان له خوار ۲۲، مه ترسیی
 توو شبوون به نه خو شی شه که ریان هه یه .

۴-۲. شه که ره و چه وری پیکه وه ده بنه هو ی قه له و ی:

ژیانی شارستانیانه‌ی ناتەندروستیش ریخۆشکەرە بۆ تووشبوونە بەنەخۆشی شەکرە. کیشە (بەزە) کۆبووەوەکانی ناوقەد (چەوریەکانی ورگ)، زۆر لە کیشە کۆبووانە‌ی ناوچەکانی دیکە‌ی لەش پتر نیشانەکانی زۆربوونی بەرگریی لەشە بۆ کاری ئینسولین.

ئەو چەوریانە‌ی ناووەوە‌ی ورگ بۆ تووشبوون بەنەخۆشیەکانی چەمکەخوینبەریش (ئەو خوینبەرانە‌ی خوین دەگەیه‌ننە دل) یارمەتیدەرن. دەکری ئەو بەزانە (چەوریانە) بە پەپرەوکردنی ریجیمیکی خۆراکی لابەرین. ئەگەر پیاوی قەلەو لەنیوان ۵ - ۱۰٪ کیشی لەشی دابەزاند، ئەوا زۆر لەمەترسیەکانی تووشبوون بەنەخۆشی شەکرە و نۆرە دلی کەم دەبیته‌وه.

۴-۳-۴. زۆر شەکر و چەوری خواردن لەگەڵ ئەو خواردنانە‌ی کە ریشالیان تیدا کەمە، هەموویان پیکەوه هاوکارن لەزۆربوونی ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشی شەکرە.

۴-۵. بەرگىرى لەش بۇ ئىنسولىن:

بەرگىرىكىردنى لەش بۇ كاركىردنى ئىنسولىن يەكەمىن
تېكچوونە كە لەگەل جۆرى دوو مى نەخۆشى شەكرە
دايە، تەنانت پېش ئەو شى بزانين كە نەخۆشى شەكرە
هەيە و دەست نیشان بكرى. ئەو بەرگىرىكىردنى لەش بۇ
ئىنسولىن تېكچوونى دىكە پەيدا دەكا كە لە نەخۆشانى
توشبوو بەشەكرە دەبىنرېن:

- نەخۆشى_____يەكانى دل (نەخۆشى_____
چەمكە خوينبەرەكانى كە خوين بۇ دل دەبەن و
نۆرە دل).

- بەرزبوونەو مى پەستانى خوين.
- تېكپراي چەورى (بەزەكان) لەناو خويندا بەرز
دەبى (چەورىە سىيانەيەكان، كۆلىستېرېۆلى
خراب) و كۆلىستېرېۆلى باش دادەبەزى.
- زۆربوونى بەزى ناوھەناو لەناوچەى ناوقەد.

- زۆربوونى يەككە لەو ماددە كىمىيائىيەنى كە خوین لەناو خوینبەرەكان دەمەيىنى.
- قەلەوى.

دەتوانىن بەرگريکردنى لەش بۆ ئىنسولين چارەسەر بکەين، بەتايبەتى لەكاتى زۆربوونى كىشدا، ئەويش بە ريگاي راھىنانى وەرزشى و كىش دابەزاندن و خواردنى دەرمانەكانى چەورى دابەزاندنى جۆرى Statins كاتىك كە تىكراي چەورىە سىيائىيەكان بەرز دەيىتەو و تىكراي كۆليستېرۆلى باش دادەبەزى.

لەوانەيە ھەندىك لەو دەرمانانەى كە زۆر نووترن glitazones سووديان باشتربى چۈنكە بەدەنگەو ھاتنى لەش بۆ ئىنسولين پتر دەكەن.

٤-٦. لەكاتى دووگياندا:

لەوانەيە لەكاتى دووگيانى لەئافرەتان شيۆەيەك لەشيۆەكانى نەخۆشى شەكرە پەيدا بى كە پيى دەگوتري "Gestational Diabetes" شەكرەى دووگيانى.

ئەمە لەو ژنانە دەردەكەوئى كە پيشتىر تووشى شەكرە
نەھاتوون. ئەو جورەى نەخۆشى شەكرە بەزورى
بەدەرزى ئينسولين چارە دەكرى.

ئەو نەخۆشىيە پەيوەستە بەو ھۆرمۆنە زۆرانەى كە
جەستەى ژن لەكاتى دووگيانيدا بۆگەشەكردى كۆرپە
دەرى دەدا. دوور نيە تووشى نەخۆشى شەكرەى بكا
چونكە لەتواناى ۋەرگرتنى جەستە بۆ ئينسولين كەم
دەكاتەۋە ۋە بەرھەمھينانى گلوكوزىش زۆرتەر دەكا.

لە ھەفتەى بىستەمى زگەكەدا بېرى ئەو ھۆرمۆنانە
ئەۋەندە زۆردەبن كە كاريگەرىي ئينسولين نايەلن ۋە دەبنە
ھۆى تووشبوون بەنەخۆشى شەكرە. ئەو ھۆرمۆنانەى كە
بەرەنگارى ئينسولين دەبنەۋە ھەر دواى زگ دانانەكە
ناميئن بۆيە نەخۆشىيەكەشى ناميئى. لەگەل ئەۋەشدا
نيۋەى ئەو ژنانەى كە تووشى ئەو جورە شەكرەى
دووگيانى ھاتوون دواتر تووشى جورى دوۋەمى نەخۆشى
شەكرە دىن، ئەۋيش دواى پازدە سال لەو زگەردنەيان.

لەوانەییە ئەمە لە ئەنجامی بوونی ئامادەباشییەکی
 بۆماوەییەو بەی کە زۆربوونی ھۆرمۆنەکانی
 بەرەنگاربوونەو ەئینسولین لەکاتی دووگیانیدا زۆرتر
 بی.

لەبەر ئەو ەدۆزینەو ەچاودێری نەخۆشی شەکرە لە
 ژنی دووگیاندا کاریکی گرنگە، ئەویش بەدۆزینەو ەشەکر
 لەناو میزیدا. ئەگەر شەکر لەناو میزیدا ەبوو یان پێشتر
 ئافەرەتەکە لەکاتی دووگیانیدا یان یەکیک لە ئەندامانی
 خێزانەکە لەگەڵ دووگیانی تووشی نەخۆشی شەکرە
 ەاتبوون یان قەلەو بن و مندالی زۆر قەلەویان بووی، ئەوا
 زۆر پێویستە پشکنین بۆ دۆزینەو ەشەکر یان بۆ بکری
 کە دوا ی شەویک لەنەخواردن تێکرای شەکر ی ناو خوینیان
 دەپێوری. لەوانەییە پێویست بەپشکنینی بکەن دوا
 جەمە نانخواردنیک لەکاتی ەفتە ی بیست و چوارەمی
 زگەکەدا.

ئەم پشكىنە بەلەي كەم سى مانگ جارىك دەبى بىرى
 بەتايەتە ئەگەر ئامادە باشىەكى بۆماوۋەى ھەبوو بۆ
 تووشبوون بەنەخۆشى شەكرە. زۆرىش پىويستە ئافرەتى
 دووگيان ھەولّ بىدا بۆ خۆى لەنەخۆشى شەكرە بپارىزى.
 ئەو خۇپاراستنەش بەوۋە دەبى كە لەسەر رىجىمىكى
 خواردنى ھاوسەنگ بېروا و چاودىرى كىشى لەشى بكا
 (ئەوپەرى ۹ - ۱۲ كىلوگرام لەماوۋەى نۆ مانگى زگەكەيدا
 زىاد بكا).

رىجىمكى خواردنىش لە ئافرەتى دووگيان بۆ ئەوۋە نىە
 كىشى دابەزىنى، بەلكو بۆ ئەوۋەىە ژمارەى جەمەكان
 پىترى و كەمتر بېرى خواردنى تىدابى (سى جەمى زۆر
 سووك و سى جەمى كەمىك سووك)، چونكە ئافرەتى
 دووگيان زۆرتەر لەنەخۆشەكانى دىكەى شەكرە
 ئامادە باشى تىدايە بۆ بەرز و نىمبوونى تىكراى شەكرى
 ناو خويىنى.

۵- سەربارەکانی نەخۆشی شەکرە لە ماوەیەکی

کورتدا

ئەوانە ئەو سەربارانەن کە زوو دەردەکەون، لە ماوەی چەند کاتژمێریان چەند رۆژێک لە دەستکردن بە چارەسەری.

۵-۱. دابەزینی تیکرای شەکری ناخوین:

ئەگەر نەخۆشی شەکر بەرزبوانەوێهەکی زۆری لە تیکرای شەکر لەگەڵدا بوو، ئەوا دابەزینی ئەو تیکرایە یەکیکە لە سەربارەکانی ئەو چارەسەریە کە مەبەست لێی ریکخستنی تیکرای گلوکۆزە لە ناو خویندا. خواردنی بڕیککی زۆر لە دەرمانی دژی بەرزبوانەوێهەکی تیکرای شەکری ناو خوین، یان زۆر چالاکی جەستەیی و نەخواردنی بڕی پێویست لە خواردن... ئەوانە هەموویان

دهبڼه هؤى دابه زينى تيکړاى شه کړى ناو خوښ بؤ
تاستيکى زور نرم.

دابه زينى توندى تيکړاى شه کړى ناو خوښ به وه
د درده که وي که نه خوښ هست به بيزارى و گه دهى
به تال و برسيى و سهره سوپه و عاره قه کردن و رهنګ
هه لېزپکان دهکا. دلې خيرا لیده دا و تووشى نا ارامى و
دله کوټى ده بى و سهرى په نجه کانى سپر ده بن.

ئه گهر دابه زينى تيکړاى شه کړى ناو خوښ له سهره خو
بوو، ئه و نه خوښ هست به ژانه سهر دهکا و ناتوانى
چاوداته کاره کانى و بينينى تيکده چى و هست
به ماندووبوون دهکا تا ده گاته بارى له رزين و خووگرتن و
ته نانه له هوش خوچوونيش.

ئه و دابه زينه ي تيکړاى شه کړى ناو خوښ له وانه يه له گال
نه خوشيه که ي شه کره تیکه لوييکه ل بى. ئه و دابه زينه ي
تيکړاى شه کړى ناو خوښ له وانه يه دواى ئه وانه بى:

• وەرگرتنى بېرىكى زۆر له ئىنسولين يان دەرمانى
دابه زاندنى شه كرى ناو خوین.

• كه مخواردنى خواردنه كان كه برى پئويست نه بن.
ئامۆزگارى بۆ ئه وانه ی به ئىنسولين چاره ده كرىن ئه وه یه
كه له ناوه پاستى ماوه ی پيش نيوه پۆ و دواى نيوه پۆ،
بيجگه له جه مه سه ره كيه كان، جه مى زۆر سووك بخۆن،
بۆ ئه وه ی به رده وام گلوکۆز بگاته ناو خوینى كه
هاوسهنگى دهرزیه كه ی ئىنسولين راگرئ.

• چالاكى وهرزشى كه ئه ویش تىكپای شه كرى ناو
خوین سووك ده كا.

بۆیه زۆر گرنگه برى ئه و ئىنسولينه ی وهرى ده گرئ
كۆنترۆل بكريئ به تاييه تى له كاتى ئه نجامدانى راهینانى
وهرزشى بۆ ئه وه ی خوى له دابه زینى مه ترسیدارى
تىكپای شه كرى ناو خوینى بپاریزی. زۆر به كه لكه بزانی
كه چالاكى جه سته یى رىكوپىك بۆ نه خوشانى شه كره
به سووده چونكه وا له نه خوش ده كا بتوانى به شيوه يه كى

باشتر تىكە وليكە لەگەل نە خۆشپەكەى بكا و كەمترىش
دەرمانان بەكاربىنى.

• خواردنەوہى ئەلكھوول (مەى) لەوانەپە بىيتە

ھۆى دابەزاندنى ئاستى شەكرى ناو خوین.

بۆپە ئامۆزگارى بۆ ئەوانەى ئىنسولين يان دەرمانى شەكر
دابەزاندن دەخۆن ئەوہىە كە بەبى ناخواردن ئەلكھوول
نەخۆنەوہ، چونكە خواردنەكان كاريگەرى ئەلكھوولەكە
نايەلن كە شەكرى ناو خوین دادەبەزىنى.

• ئەسپرىن و ھەموو ئەو دەرمانانەى كە مادەى

ئەسپرىنيان تىداپە دەتوانن بىنە ھۆى دابەزىنى

تىكپراى شەكرى ناو خوین.

ئاسانتىر چارەسەرىش بۆ دابەزىنى ئاستى شەكرى ناو
خوین ئەوہىە كە چەند كەلەشەكرىك (پارچە) بخوايان
گىراوہىەككى بەشەكر بخواتەوہ يان ھەر خواردنىك كە
بەلای كەم ۱۵ گرام گلوکۆزى تىداپەى. دەبى دواى بىست

خوله کیش تیڭپرای شه کری ناو خوین بیپوری بۆ ئەوەی له بهرزبوونهوهی بۆ ئاستی ئاسایی دلتیا بین.

ئەگەر ئەو دابه زینهی تیڭپرای شه کری ناو خوین ریڭربوو بۆ قووتدانی باشی خواردن، باشتەر پهبه ندی به بهشی فریاگوزاری بکهی بۆ ئەوەی ئاستی شه کری ناو خوینت بیپون و له ریڭهی لولهی خوینه وه گلوکوزت تیڭهن.

بۆ خۆپاراستن له مه ترسیه کانی دابه زینی تیڭپرای شه کری ناو خوین:

ئەو خۆپایزیه ده وه ستیته سهر باش شاره زابوون له بری ئەو ئینسولینهی که ده بی له گه ل گۆرانی جوړ و بری خواردنه کاند و ئەو چالاکیه جهسته ییانهی که ئەنجامی ده دا بگونجی. پیوانی روژانهی تیڭپرای شه کری ناو خوینیش رۆلی خوی ده بین.

۵-۲. تهن وترشه کیتۆنیه کان:

له جوړی یه که می نه خویشی شه کره له وانه یه بهرزبوونه وهی تیڭپرای شه کری ناو خوین ئەوهنده توند بی که ببیته

ھۆی کۆبۈنۈنە ۋە ۋە ئەوانە ۋە بە "تەنە كيتۈنۈنە كان
 Ketone bodies" ۋە "ترشە كيتۈنۈنە كان Ketonic
 acids" ناسراۋن لەناۋ لەشدا. ئەوانە لەكاتى تۈنە ۋە ۋە
 چەۋرە كان (بەزە كان) لەش درۈستيان دەكا.
 بەم بارە دەگوتىڭ "ترشۈۋون Acidosis". لەوانە ۋە
 ئەمە پېش دەستنىشان كىردنى نەخۋشى شەكرە روۋېدا.
 ھەروەھا دۋاى دەستنىشان كىردنىشى روۋېدا. ئەمە
 بەزۋرى دۋاى تەمەنى چل سالى لەلاى ئەوانە ۋە توۋشى
 جۋرى يەكەمى نەخۋشى شەكرە ھاتۈن روۋېدا لەو
 كاتە ۋە لەشيان بېجگە لەو ئىنسولېنە ۋە كە بە دەرزى
 لىۋى دەدرى ھېچ ئىنسولېنېكى دىكەيان لەناۋ لەشدا
 نامىنى.

ئەو بارە ۋە ترشۈۋون دەبىتە ھۆى ھېلنج ۋە رشانە ۋە كە
 پېكە ۋە دەبنە ھۆى لەدەستدانىكى ترسناكى ئاۋى لەش ۋە
 ھە ناسەدان خېرا دەبى ۋە نەخۋش ھەست
 بەماندوۋىتتەكى زۆر ۋە بېھىزى دەكا. ئەو نىشانانە رۆژ

دواى رۆژ روودانىيان كه متر دهبيتهوه به خيرا ئه و
چاوديرييه كه نه خوش خوى بو تيكراي شه كرى ناو
خوينى دهكا.

پشكنينه بايولوجيه كان: دياردهى ترشبوون
"ئه سيدوزس) له ئه نجامى زورى تيكراي شه كرى ناو
خوينه وه پهيدا دهبي و خوين ترش دهكا و ئه و ته نه
كيتونيا نهى ناو خوين له گه ل ميز دهرده درين و ئاوى له ش
كه م دهبيته وه (پيست و دهم وشك هه لده گه رى) و مادهى
پوتاسيوم له ناو خوين كه م دهبيته وه و بونيكى تايبه تى
ئه سيتون له هه ناسه ي دى.

هوكاره كانى ترشبوون "ئه سيدوزس":

ئه و هوكارانه به زورى راگرتنى دهرزى ليدانى ئينسولين و
توشبوون به نه خوشيه درمه كانه . چونكو ئه گه ر له ش
ئينسولينى لى بېرى، ئه و له و چه وريانه وزه وه دهست
دينى كه دواى سووتاندنيان گلوكووزى زيده يان لى پهيدا

دەبىي كە بەكار نايى. ئەمەش دەبىتتە ھۆى بەرەلأبوونى
تەنە كىتۆنىەكان لەناو خوئندا.

ھەر ھە ھا ئەگەر نەخۆشەكە رىجىمىكى خواردى نۆر
توندى پەپرەو كرد، ئەوا لەش بەدواى سەرچاوى وزەدا
دەگەرپى لەو چەورىەى كە دىكردوو و دەيسووتىنى.
ئەو ھەش دەبىتتە ھۆى دروست بوونى تەنى كىتۆنى، بەلام
ئەگەر تووشى نەخۆشى شەكرە نەبووبى ئەوا تىكپراى
شەكرى ناو خوئىن نزم دەبىي چونكو ئەو ھەندە ئىنسولىنى
ھەيە كە كارىگەرى ئەو گلوکۆزە بەرھەمھىنراو زىدەيە
نەيەلى.

چارەكردنى ترشبوون:

ئەو چارەكردنە دەو ھەستىتە سەرگەپاندنەو ھى ئاوبۇ ناو
لەش و نەھىشتنى كارىگەرىەكانى ئەو تەنەكىتۆنىانە بۇ
ئەو ھى ترشىتى خوئىن كەم بىتەو ھە. لەھەمان كاتدا مادەى
پۇتاسىيۇم و ھىدىكەى كە لەگەل مىز دەردەدرىن
بكرىنەو ھە ناو لەش و تىكپراى شەكرى ناو خوئىن بۇ ئاستى

سروشستی و ئاسایی بگه پئرنیته وه . وه له بهر ئه وهی
 "ئه سیدۆزس" له ئه نجامی نه مانی ئینسولینه وه یه بۆیه
 چاره کردنه که ی به ده رزی ئینسولین ده بی که له لوله ی
 خوینی ده کریته له شه وه . ئه وه ده رزیه وا له له ش ده کا
 سووتاندنی چه وری رابگری و ته نه کیتۆنیه ماوه کانیشی
 نه یه لی . ئه وه ده رزیه به وه کۆتایی دی که بریکی زۆر له ئاو
 و خوینی له ری لوله ی خوینه یه ره وه بدریتی بۆ
 قهره بوو کردنه وه ی ئاوی له ش .

۳-۵. باریکی به ترس:

ئه وه باره مه تر سیداره ی که پئویستی به چاره سه ریکی
 خیرا ده بی له نه خو شخانه پیی ده گوتری "کۆنیشانه ی
 چپی به رز Hyperosmolar syndrome". له وه
 باره دا تی کرای شه کری ناو خوین زۆر به رز ده بیته وه (زۆر
 پتر له باری ئه سیدۆزس) و ته نه کیتۆنیه کان زۆر تر دروست
 ده بن به لام ترشییتی خوین وه کو باری ئه سیدۆزس به رز
 نابیته وه .

لەم بارودۆخەدا ھەناسەدان خیرا نابێ (وەکو ئەوەی لە ئەسیدۆزس روو دەدا) چونکو ترشییەتی خوێن ناگاتە ئەو ئاستەیی کە لە ئەسیدۆزس زۆر دەبێ. نیشانەکانی تووشبوون بەھیواشی دەردەکەون (لەنیوان چەند رۆژ و چەند ھەفتەیەك)، لەکاتی کدا دەبینین نیشانەکانی ئەسیدۆزس زۆر توندە.

ئەو نیشانانەش بریتین لە زۆر میزکردن و تینووپیوونێکی توند و بێھیزی و کورژبوونی ماسولکەیی لاقەکان و خیرابوونی لێدانی دل و چاوەکان بەقوڵدا دەچن تا دەگاتە تیکچوونی باری ھۆشداری و لەخۆچوون. لەو بارانەیی کە زۆر مەترسیدارترین لەوانەیە پەستانی خوێنی ناو خوینبەرەکان بۆ ئاستی کە زۆر نزم دابەزی و جوولەیی دەست و قاچەکان ئیفلێج دەبێ.

ئەو بارودۇخە تووشى ئەوانە نايى كە رۇژانە پشكنىنى
 رىكوپىك بۇ تىكپراى خوينيان دەكەن چونكە ئەمە كاتىكى
 باشى بۇ دەپرەخسىنى تا بە بەرزبونەۋەى تىكپراى
 گلوگۆزى ناو خوينى بزانى. بۇيە ئەو بارە بەزۆرى تووشى
 ئەوانە دى كە پىرن و بەرىكوپىكى پشكنىن ناكەن و
 گورچىلەكانىشيان كەم چالاكن. لەوانەيە زۆر ئاۋى
 لەشيان بەھۋى رشانەۋە لەدەست بدەن بى ئەۋەى
 قەرەبۋى بكنەۋە.

ئەو ھۆكارانەى لەپشت ئەو بارودۇخەۋەن:
 تووشبۋونى مروف بە نەخۇشى شەكرە و خواردنى ھەندىك
 دەرمان يان ۋەرنەگرتنى دەرزى ئىنسولين. ئەم ھۆكارانە
 لەوانەيە بىنە ھۋى بەرزبۋونى تىكپراى شەكرى ناو خوين
 تا ئەۋرادەيەى كە پىى دەگوترى "چپى بەرز
 hyperosmolarity".

چاودیریه کی پزیشکی تایبەت و راستەوخۆ و خێرا: ئەو
بارودۆخە پێویستی بە چاودیریه کی پزیشکی تایبەتمەند
و یەكسەر و خێرا هەیه بۆ ئەو هی ئاوی لە لەشی بکری و
پۆتاسیۆم و خوییه کانی دیکه ی که لە دەستی داو ن بۆی
بگه پێنرینه وه و دەرزی ئینسولینی لیبدری بۆ ئەو هی
گلوکۆز بگه پێته وه بۆ ئاستی ئاسایی و سرووشتی خۆی.
بۆ زانین گه پاندنه وه ی ئاو بۆ لە ش تیكپرای گلوکۆزی ناو
خوین دینیتته خواری.

٦- سه‌رباره‌کانی نه‌خۆشی شه‌کره‌ دواى

ماوه‌یه‌کى دريژ

سه‌رباره‌کانى نه‌خۆشى شه‌کره، دواى ماوه‌یه‌کى دريژ له‌تووشبوون به‌شیوه‌یه‌کى گشتى بۆ په‌ره‌سه‌ندنیان ده‌ سالان ده‌خایه‌نى. به‌لام ده‌بێ ئه‌وه‌ بزانی که نه‌خۆشى شه‌کره‌ هه‌ندێك جار له‌وانه‌یه‌ له‌ماوه‌ی پینچ سالی‌ش پيش ده‌ستنی‌شان‌کردنى په‌ره‌بسینى.

ئه‌و سه‌ربارانه‌ تووشى ژماره‌یه‌ك له‌ئهمه‌كانى له‌ش دین، به‌تایبه‌تى خوینبه‌ر و لووله‌ خوینه‌ باریكه‌كان و هه‌ردوو چا‌و و گورچيله‌ و ماسوولكه‌ و پي‌ست و کارکردنى سیکسیش ده‌گریته‌وه‌.

گرفته‌کانى دل و لووله‌کانى خوین و مردنیش له‌ناو ئه‌وانه‌ پتره‌ که تووشى نه‌خۆشى شه‌کره‌ بوون. مه‌ترسیه‌کانى

دل و لووله كانى خوین به ریژهى ۲،۵ جار له پیاوان و ۳ جار له ژنانى تووشبوو به نه خووشى شه کره زۆرتره .
 ئەوهى تووشى نه خووشى شه کره بووه ئەگەر پێشتر
 گرفتیکى له دلدا هه بووبی، ئەوا ئەگهرى مردنى دوو
 ئەوهنده پتره به به راورد له گه ل کەسیکی ساغ (که تووشى
 شه کره نه بووبی) به لām هه مان گرفتى دلی هه بی.

۱-۶. گورچيله كان:

ئەگەر ههردوو گورچيله کان پێکى زۆر له گلوکۆزیان بگاتى
 ئەوا خیراتر له گه ل میزى دهري دهدهن. ئەم جوړه
 چالاکیهش به ئازاردانى گورچيله و ههستکردن به ئیش
 له گورچيله کان کوتایى دى (نه خووشکه وتنى گورچيله
 Nephropathy). دهکری ئهم باره زۆر زوو
 بدۆزیته وه ئەویش له ریی پیاوانى بپى زۆر کهم له
 پروتینی ناو میز (ئالبومینی ناومیز Albuminurea).
 ئەو بپه ی که تیکرایه که ی له کاتى تووشبوون به
 نه خووشیه كانى گورچيله زۆتر دهرده درى له ناو میزدا.

(لەپاستیدا نابىي ھېچ پىرۋىتىن لەناو مىزدا دەربىرى ئەرگەر
گورچىلەكان نەخۇش نەكەوتىن، چونكە گەردىلەى
پىرۋىتىنەكانى ناو خويىن ئەرەندە گەرەن كە بەناو
پەردەى لوولەكانى گورچىلەكاندا تىناپەپن. و).

ئەرگەر نەخۇشى شەكرە بەباشى چاودىرى نەكرى و
بەوردى رىكنەخرى، ئەرەوا دواى چەند سالىك و
لەنەخۇشەكە دەرگا گورچىلەكانى لەكار بىكەون. لەو
ھۆكارانەى دىكەى كە گورچىلەكان تىكەدەن: بەرزىبونى
پەستانى خويىن، بۆماو، جگەرەكىشان، بەرزىبونى
تىكرای كۆلىستىرۋلى ناو خويىن.

زۆر نابا ئەرەنەخۇشىەى گورچىلەكانى ناومان ھىنا دەبىتە
ھۆى سەربارى وا كە لە ھىواشى گەشەسەندىناندا
جىاوان، بۆ نمونە: نەخۇشى تۆپى ناوچاوەكان،
بەرزىبونەوہى پەستانى خويىن، نەخۇشى دەرمارەكانى كە
لەشەكرەوہ پەيدا دەبى، ئاوبەندىبونى پى و لاقەكان.
دەتوانىن خۆمان لەو نەخۇشىانەى گورچىلەكان پىارىزىن

که له شه کره وه په یدا ده بن یان به لای که م
په ره سندنه کانیا ن هیواش بکهینه وه، ئه ویش به
گرتنه به ری ئه و چه ند ریکاره ی خواره وه:

- چاودیری کردن و ریځخستنی تیځپرای گلوکوزی ناو
خوین.

- چاودیری کردن و کوئنترپولکردنی په ستانی خوینی
ناو خوینبه ره کان (ئوه وش به په پره وکردنی
ریجیمیکی خواردن که خوینی که مبی. له وانه یه
پیویست به وه بکا دهرمانی دابه زاندنی په ستانی
خوین هه ندیک جار به کار بیئی).

- چاودیری کردن و ریځخستنی تیځپرای
کولیسټیرپولی ناو خوین، ئه ویش به که مکړنه وه ی
کولیسټیرپولی خراب (LDL) و زورکردنی
کولیسټیرپولی باش یان به سوود (HDL).

- چاودیری کردن و کوئنترپولکردنی تیځپرای چه وریه
سپیاننه ییه کان (Triglycerides)، ئه و وش به

به کارهیتانی دهرمانهکانی (Statines & Fibrates).

• دهستنیشانکردن و چارهکردنی تووشبوونهکان
لهمیز که نازاری گورچيلهکان دهدهن.

ئهگهر ئه و ریکارانهی خو پاراستن هه موویان هیچیان نه کرد
ئه و دهبی، په نا ببهینه بهر پاکردنه وهی خوین به ئامیری
گورچيلهی دهستکرد یان گورچيلهی دیکه ی بو بچینین
(بگوازینه وه).

۶-۲. چاوهکان؛

سه ربارهکانی که تووشی چاوهکان دین سیانن:
تاریکبوونی هاوینهی چاویان تانهی سه رچاوی
Cataract، په یدابوونی ئه وهی به ئاوی شین یان رهش
ناسراوه له چاوهکان که بریتیه له زۆربوونی په ستان له ناو
گۆی چاوهکان Glucoma و نه خووشکه و تنی تووری
چاوهکان Retinopathy. وه دهبی سالانه
به دوا داچوونیان بو بکری.

ئاۋى شىن يان زۆربوونى پەستانى ناو چاۋ و تاريكبوونى
ھاۋىنەى چاۋ (كە ھاۋىنەكە لىلّ دەبى و روونى
كە مەدەبىتەۋە)، لەۋانەيە توۋشى ئەۋ كەسانەش بن كە
نەخۇشى شەكرەيان نىە، بەلام لەلای ئەۋانەى توۋشى
نەخۇشى شەكرە ھاتوون زووتر پەيدا دەبى. دەتوانىن
ئەم دوو نەخۇشىە چارە بكەين.

ھەرچى توۋشبوونى تۆپى چاۋەكانە بەھۆى نەخۇشى
شەكرەۋە ئەۋا تايبەتە بەۋانەى كە نەخۇشى شەكرەيان
گرتوۋە، چونكە ھەردوۋ جۆرى يەكەم و دوۋەمى
نەخۇشى شەكرە دەبنە ھۆى زيان گەياندن بە لوولە
خوینە وردەكانى كە لەناو تۆپى چاۋەكان دان، ئەۋىش
لەئەنجامى ئەۋ كىشانەى كە لە بەرزبوونەۋەى تىكپراى
گلوکۆزەۋە پەيدا دەبن، چونكە ھەبوونى پەستانى بەرزى
خوین لەگەل زۆرى تىكپراى گلوکۆزى ناو خوین دەبنە
ھۆى زيانگەياندن بە لوولە خوینەكانى تۆپى چاۋ و
دەرکەۋتنى پفكەى (توۋرەگەى) زۆر بچووك كە دەتەقن و

خوښنيان ليدى و به ناو توپى چاودا بلاوده بښته وه. نه گهر
 زو چاره سر نه كړى رهنګه بښته هوى كويږي.
 نه شته رګه رى به له يزه ر Laser ده توانى نه و كويږي
 له زور توو شېووان به نه خوښى شه كره دوور بخاته وه،
 به لام له كاتى د اكه لان و جودابونه وهى توپى چاو
 Retinal detachment ناكړى په نا بږي ته بهر
 له يزه ر. نه و كات په نا بؤ نه شته رګه ريه كى ديكه ده بږى كه
 به ريژه دى ۸۰ - ۹۰٪ى باره كان سر كه وتووه (لابردنى
 ته نه روونه كه و دانانى گيراو هيه كى خاوين له جياتى).
 له ولاتانى روژتاوا نه خوښى شه كره يه كه مين هو كاري
 كويږي بونه له لاي نه و كه سانهى ته مه نيان له په نجا سال
 كه متره. نه خوښى گورچيله كانيش له ۳٪ى توو شېووان به
 شه كره په ره ده سيڼى و ده بښته هوى له كار كه وتنى
 گورچيله كان. له ۴۰٪ نه وانهى پيويستيان به پاكردنه وهى
 خوين ده بى به گورچيله دى ده ستركرد له وانه كه تووښى
 نه خوښى شه كره هاتوون.

۶-۳. کۆئەندامى دەمار:

ئەگەر نەخۇشى شەكرە بۇ ماوەى دە سالان پەرەى سەند
ئەوا زیان بە دەمارەكانىش دەگەيەنى. بەرزى تىكپراى
شەكر لەناو خويندا ھۆكارى ئەو زيانانەيە. بەگشتى ئەو
زيانانە بەو كەسانە دەگا كە تەمەنيان لەسەرەوہى چل
سالايە و تووشى نەخۇشى شەكرە ھاتوون و بەخراپى
چاودىرى نەخشىەكەيان دەكەن و تىكپراى گلوکۆزى ناو
خوينيان كۆنترۆل ناكەن و جگەرەش دەكىشن.

ئەو زيانانەى كە لە بەردەوام بەرزىوونى تىكپراى شەكرى
ناو خوينەوہ پەيدا دەبن بەھۆى فاكترەى دىكەوہ خراپتر
دەبن وەك: خواردنەوہى ئەلكھوول و لەوانەى بەژنيان
دریژە (چونكە ريشالە دەمارەكانيان دريژترە).

نیشانەكانى نەخۇشىەكە:

- تىكچوونى ھەستەكان بەتايبەتیش لە دەست و
پيەكان كە تووشى تەزين و گەرمداھاتن دىن،
پاشان ھاوسەنگى نامىنى و تواناى كارە دەستىە

ورده كانى له دهست ددها و بهزه حمهت بهرگه ي
 ئازار و گهرمى ده گري له گهل بيھيزيه كى گشتى
 له له شيدا. ئه و مه ترسيه ي له نه مانى ههست
 له په له كان پهيدا ده بى خوى له ودها ده بينيت هه
 كه ههست به بهر كه وتن و بريندار بوون و سووتان
 ناكاه.

- تيكچوونى جووله كردن: واته جووله ي ئه و
 ماسوولكانه تيكده چى كه ده مار، كانيان
 تووشبوون به هوى نه خوشيه كه.

- تيكچوونه كانى ماسوولكه: تيكچوونه كان له و
 ماسوولكانه پهيدا ده بى كه ده مارى كوئندهامى
 ده مارى سه ربه خويان تيدايه. ئه و ماسوولكانه
 هه نديك جووله و فه رمانى جهسته يى ئه نجام
 ده ده ن وهك: هه ناسه دان (ماسوولكه ي ناوپه نچك)،
 هه رسكردنى خواردن (سوريئچك و گه ده و

ریخۆله کان)، دلّه کوتی (ماسوولکه ی دل) و میز
(میزلّدان).

واده بی نیوه ی ئه وانه ی تووشی نه خووشی شه کره هاتوون
تیّکچوونی کۆئه ندامی سه ره به خووی ده ماریان تیّک بچی و
ئه و نیشانان ه یان لی ده رکه وی:

- له ده ستدانی ههستی پرپوونی میزلّدان. ئه وهش
ده بیته هوی تووشبوون به نه خووشی له ریّزی
میزکردندا چونکه میزه که ده رناداته ده ری.
- تیّکچوون له ره پبوونی ئه ندامی نیّینه.
- دروستبوونی به رد له ناو تووره گه ی زراو چونکه
به تال ناکری.
- گیران و زگچوون.
- تیّکچوونی لیّدانی دل (له گه ل مه ترسی مردنی
کتوپ).

- وهستانی عارهقه کردن له پییهکان. وادهبی ئه وهستانه به عارهقهکردنکی زوری دهموچاو و ناوقه د قهره بوو بکریته وه.

- تیكچوون له بیلبله ی چاوهکان که له تاریکیدا فراوان نابن.

لهو سه ربارانه ی دیکه ی که ئازاری کۆئه ندای دهمار ددهن ئه وه یه که پیی دهگوتری سووتانه وه ی جومگه کان به هۆی له کارکه وتنی دهماره وه Neuroarthropathy که که متر رووده دا.

نه مانی هه سترکردن به ئیش و ئازار واده کا ئاگای لهو بهرکه وتنانه نه مینی که به جومگوکانی پی و گۆزینگی ده که ون. ئه وه ش تووشی ناریکی ئیسکهکانی پی و شکانی بی ئازاریان ده کا، ئه و جا ئاوسان و سووتانه وه ی پی و ناریکبوونیان که ناتوانی پیا نه وه بپوا به پڕۆه.

٦-٤. پييه كان:

نه خوښی شه کره وا له نه خوښه که ده کا قاجی بپرېته وه،
بویه ده بی چاودیږی پزیشکی بو نه خوښی شه کره دابین
بکړی. پی و شک له بهر نه مانی عاره قه کردن به زوری
ههستی ده ست لیدانی (بهرکه وتنی) نامینې و تووشی
برینان دی. بویه پیویسته نه و کاته پییه کان ته پر بکړین
به وهی بخړینه ناو ئوی شیرتینه وه نه و جا و شک بکړینه وه
و به کریمکی ته پرکه ریش پییه کان چه ور بکړین.

پیستی پی نه وانهی تووشی نه خوښی شه کره بوون زور
به خیرای له کار ده که ون. نه گهر ته نیا په ستانیکي که می
بکه ویتته سهر یان به رده وام بی یان په ستانیکي توندی
کتوپریان بهرکه وئ تووشی ئازار و برینان ده بن.

نه گهر ههستی نه خوښ که مېوه ده بی په نا بو نه و
چاودیږیه ببا که نایه لئ تووشی برینان بی. له و
چاودیږیه نه ش:

- رۆژانه ئاگای له پێیهکانی بۆ و به پێخواسی نه پروا به پێوه .
- رۆژانه چه ند جارێك پێیهکانی له پیللۆ ده ربینێ بۆ چه سانه وه یان (ئه گهر پیللۆهکانی نوێ بوون ههر دوو کاتژمێر جارێك).
- ده بۆ جووتێك پیللۆی وا په یدا بکا نه ئه وه ند ه فراوان بن (بۆ ئه وه ی لیكخشان دروست نه بۆ) و نه ئه وه ند ه ش ته سك بن (بۆ ئه وه ی نه یانگوشی).
- پێیهکان نابۆ بخرینه سه ر سه رچاوه یه کی گهرم (وهك تیشكه ر Radiator یان گهرمه ر Boiler یان سه رپۆشیکی گهرم).
- واز له جگهره کیخان بینێ (جگهره کیخان ده بیته هۆی برینه وه ی قاچ).

۶-۵. پيښت:

نه خوښي شه كره تووشى ژماره يه ك نه خوښي پيښتمان
ده كا، له وانه به تايبه تى:

• گوان يان خوښتيزان (كدمه Ecchymosis):

كه بريته له شينوموره لگه پاني شوښنيك
له نه جامي پچپاني مولوولوى خوښ له كاتى
ده رزى ليدانى ئينسولين.

• به لكى Vitiligo: كه بريته له پنتكى رهنك

روڼ يان سپى له نه جامي له ده ستدانى رهنكى
سرووشتى پيښت.

• چه وريگرتن يان Xanthelasma: نه وهش

پنتكى رهنكى زهردى بچووكى شيوه چه وري كه
كه ميك له پيښت به رزتر ده بن به تايبه تى له سهر
پيلوكان ده بينرين.

• چه وريه پووكانه وهى پيښت Lipoid

necrobiosis: پنتكى سوورى مهيله و قاوه يى

لەسەر لاقەکان کە پێستەکەى ئەوەندە تەنک
دەکا دەبیته هۆى برین.

- کۆبوونەوهى چهورى لەو شوینانەى کە بۆ دەرزى
لێدانى ئینسولین بەکار دەهێنرێ.
- وشکبوونەوهى پێست.
- کەپوگرتن Mycosis: لەبن نینۆک و لەکەلینى
پەنجەکانى پى تووشى پێست دى.
- ئەستووربوونى پێست و کەوتنى مووهکانى.

٦-٦. دل:

نەخۆشیی شەکرە وردە وردە ئازارى هەردوو
چەمکە خوینبەرەکانى دل دەدا کە خوین بۆ ماسوولکەى
دل دەگوازنەوه. ئەگەر یەک یان پتر لەو خوینبەرە
گیران، ئەوا تووشى نۆرەدل دى یان ئەوهى پى
دەگوترى ئاخىنى ماسوولکەى دل (احتشاء العضلة
القلبية Myocardial Infarction).

ئەو ھى يارىدەدەرە بۆ ئەو زىيان گە ياندنە
 بەچە مەكە خوينبەرەكان، قەلەوى و بەرزبونەو ھى
 پەستانى خوينە لەگەل زۆر بەرھەمەتتەنى ئىنسولين (كە
 لەگەلدا جەستە بەرگرى بۆ ئىنسولينە كە ھەيە)، تىكپراى
 چەورىە سىيانەيەكانىش زۆر بەرز دەبنەو ھى و تىكپراى
 كۆلىستىرۆلى باش دادەبەزى.

نەخۆشى شەكرە دەبىتە ھۆى ئەستوربىونى ماسولكەى
 دل Cardiomyopathy. ئەم ئەستوربىونەش رى
 لەو كارەى دل دەگرى كە ھەكو پەمپ خوين دەردەدا
 بۆيە لىدانى دل خىرا دەبى. ئەو ھەش ئەگەر بەرزبونەو ھى
 پەستانى خوينە لەگەلدا بى زىيانى زۆرتر پىدەگەيەنى.
 كۆنترۆلكردنى پەستانى خوينە ناو خوينبەرەكان و
 تىكپراى شەكرى ناو خوين نايەلن ماسولكەى دل ئەستور
 بى.

۶-۷. لوولەکانی خوین:

له وانهیه خوینبه رهکانی ناو میښک بگیریڼ Cerebro-vascular Disease یان هر خوینبه ریځی دیکه ی ناو جهسته به تایبته تی له په لهکاندا Peripheral Vascular Disease.

نه خوښی لوولە خوینەکانی په پرگه Peripheral Vascular Disease:

ئەمە تایبته به خوینبه رهکانی په لهکانی حواره وه (لاقه کان). گیرانی ئه و خوینبه رانه ده بیته هوی له ده ستدانی هه سترکردن به لیډانی دل له پییه کان. زور هوکار ئه و نه خوښیه توندتر ده کهن، له وانه: ته مهن و نه خوښی شه کره، بوماوه یی له لای هندیك خانه واده و نه واندا، جگه ره کیشان، به رزی تیڅپای به ز و چه وری، به رزی تیڅپای گلوکوزی ناو خوین، زوری په ستانی ناو خوینبه رهکان و قه له وی.

زۆر دەرمانى پاراستن له گيرانى خوينبهره كان ههيه كه سووپانه وهى خوينيش باشت دهكهن. سهربارى ئه وهى ئه سپرين خوينه مهيوه كانيش (جهلته كان) دهتاوينيته وه. باشتره راهينانى وهرزشى بكا چونكه جوولانه وهى خوين چالاك دهكا و يارمهتى رووانه وهى لوله خوينى ديكه دهدا له وشوينانهى كه گيراون.

نهخوشى لوله خوينه كانى ناو ميشك - Cerebro-vascular Disease:

گيرانى خوينبهره كانى ناو ميشك دهبيته هوى نهگه يشتنى خوين بو ئه وشوينه، سهربارى روودانى ديكهى كاتى وهك: بيهيزبون يان ئيفليجى نيوهى لهش و تيكچوونى قسه كردن و ناته واوى هوش.

لهوانهيه ئه و رووداوه كاتيانه بو ماوهى چه ند خوله كيك دريژه بكيشن پاشان نه مينن و دواى چه ند كاترزميرى يان چه ند رورتيكى ديكه پهيدا ببنه وه. كاتي ك خوينبهرىكى سه رهكى له ناو ميشك ده گيرى، ئه وه پيويسى به

چاودیریه کی پزیشکی خیرا دهبی که وابکا خویننه
 مهییوه که بتوینیتته وه. به لām ئەو مه ترسیه ی نه خوشی
 میشک له وانه ی تووشی نه خوشی شه کره هاتوون زۆر
 گه وره تره، چونکه له گه ل گیرانی لووله خویننه کانی ناو
 میشک له وانه یه تیكچوون له چالاکیه کانی میشک روو بدا و
 یادگه ی له دهست بدا (شتی له بیربچیتته وه).

٦-٨. لایه نی سیکسی:

واده بی نه خوشی شه کره ببیتته هۆی تیك چوون له
 ره پبوونی ئەندامی نیرینه، به لām ئەمه مه رج نیه هه ر
 رووبدا. ئەو تیكچوونه به شیوه یه کی تایبه تی کاتیك
 رووده دا که بۆ ماوه ی چه ندان سال نه خوشی شه کره
 پشتگوئ بخرئ و بووبیتته هۆی تیكچوونی بینایی و هی
 گورچيله کانیش به تایبه تی.

سه رباری ئەوانه نه خوشه کانی شه کره به زۆری ده رمانی
 چاره کردنی په ستانی خوین و کۆلیستیرۆل و دل به کار

دینن. هه ندیکیش له و ده زمانه دوورنیه تیځچوونی
سیکسیان لی بکه ویتته وه.

له وانه یه تیځچوونی هه ستانی ئەندامی نیرینه به هوی
کارتیگرانی ئە و ده مارانه وه بی که ماسوولکه کانی
ئەندامه کانی سیکسی و میزکردن کورژ ده که ن. له وانه یه
تیځچوونی ئە و ده مارانه په یوهندی به ژورخواردنه وه ی
ئەلکهوول و جگه ره کیشانه وه هه بی یان خه میکی گه وره ی
هه بی یان لیکتیگه یشتن له نیوان ژن و میرد دا نه بی یان
کاریگری ده زمانیک بی که فه رمانی سیکسی تیک ده دا
یان به هوی ده زمانه کانی میزده ردان و که مکردنه وه ی
تیځپای چه وری و هی دل و هیورکه ره وه کان و
خه وینه کانه وه (منوم) بی.

۷- چۆن نە خۇشى شەكرە كۆنترۇل دەكەين؟

۷-۱. چاودىرى و كۆنترۇلكردنى تىكپراي گلوگۆزى ناو خوين:

كۆنترۇلكردنى تىكپراي گلوگۆزى ناو خوين ريگە يەكى سەرەكە بۆ سەر كە وتن لە چارە كردنى جۆرى يەكە مى نە خۇشى شەكرە، چونكو ئەوانەى دەرزی ئينسولين رۆژى سى جارار لە خۇ دە دەن و چوار جاريش چاودىرى گلوگۆزى ناو خوينيان دەكەن، توشبوونى تۆپى چاو و گورچيلە و دەمارى لاقە كانيان بەنە خۇشيه كان زۆر لەوانە كەمتر دەبیتە وه كە پەپرەوى چارە سەريەك دەكەن بریتيه لە دوو جار دەرزی و يەك جار چاودىرى تىپراي گلوگۆزى ناو خوينيان لە رۆژيكدە.

هه رچى جورى دووه مى نه خوښى شه كره يه ئه وا
 راست كړدنه وهى تيكړاى گلو كوڅزى ناو خوښ و تيكړاى
 كولى ستيړول و په ستانى خوښى ناو خوښ به ركه كاني
 به كه لك دى بؤ كه مكر دنه وهى مه ترسى په دابوونى
 سه رباره كان.

ده بى به خوت چاودى تيكړاى گلو كوڅزى ناو خوښت
 بكه ي، ئه وېش له و دلپه خوښه ي كه له سه ر په نجه ت
 وهى ده گرى به نه كار هينانى ئاميريك كه ده رزيه كى
 خاوينى به سه ره وهيه و بؤ ته نيا يه ك جار به كار ده هينرى.
 ئه گه ر ويست تيكړاى گلو كوڅزى ناو خوښت بزاني،
 ئه واده توانى ئه و ئامرازه به كار بښى كه كاغه زيكي
 پيچراوهى پيوهيه و دلپه خوښه كى له سه ر داده نيى،
 كه كار ليكي كيمياوى رووده دا رهنكى به پيى ئه و بره
 گلو كوڅزى له ناو خوښه كه دا يه ده گوږى و پيى ده لى
 ريژه ي گلو كوڅزى كه به به راورد كړد له گه ل هى ئاسايى
 چه نده .

زۆر پيويسته رۆژانه چەند جارەن تىكپراي گلوگوزى ناو
خوين بپيوري چونكە زۆر بەتوندى لەلای ئەوانەى
نەخۆشى شەكرەيان ھەيە دەگوپى و لەچركەيەكەوہ بۆ
چركەيەكى ديكە جياوازه .

ئەو ئامرازەى خويندەوہ و پيوانى تپراي گلوگوز وا دەكا
بتوانين چاوەديريى نەخۆشەكەمان بكەين و ئەو ريجيمە
خواردنەى كە بۆمان دەگونجى و ئەو چارەسەرى و
چالاكەيەكەستەيەى كە باشە بيگرينە بەر . ئو ئاميرە
زۆر پيويسته بۆ ئەوانەى تووشى جوړى يەكەمى نەخۆشى
شەكرە بوون و رۆژانە پيويست دەكا چەندان جار تىكپراي
گلوگوزيان بپيون بۆ ئەوہى ئەو برە ئينسولينە ھەلبژيرن
كە لەش پيويستەتى و لەوہ پتر بەكار نەھينن نەوہكو
تىكپراي گلوگوزيان زۆر دابەزىيان كەمتر لەپيويست
لەخويان بەدەن .

ئەوانەى كە تووشى جۆرى دووھى نەخۆشى شەكرە
بوون ئەوا ئامىرەكە بۆ چاۋەدىرى كىردنى شەكرە
رىكخستنى چارەسەرىەكەيان بەكەلك دى.

دەبى كەينى تىكپراى گلوگۆزى ناو خوين بېيۆين...؟
ئەگەر ويستت بزانى چەندت سوود لە چارەسەرىەكەت
وەرگرتوۋە، دەبى چاۋەدىرى تىكپراى گلوگۆزى ناو
خوينت بكەى. ئەگەر تووشى جۆرى بەكەم يان جۆرى
دووھى نەخۆشى شەكرە ھاتبوۋى و بە ئىنسولين چارە
دەكرى، ئەوا دەبى پىش ھەر جەمە خواردنىك و پىش
نووستنىش چاۋدىرى گلوگۆزى ناو خوينت بكەى (واتە
بېيۆى).

ھەندىك جار وا پىويست دەكا لەوانەى تووشى جۆرى
يەكەمى نەخۆشى شەكرە بوون دواى ھەر جەمە
خواردنىك و لەنيوۋەشەويشدا تىكپراى گلوگۆزىيان بېيۆين.
ئەگەر نەخۆش جۆرى دووھى نەخۆشى شەكرەى ھەبوو
و ھىچ دەرمانىكى بەكار نەدەھىتا و رىجىمىكى خواردنى

تایبەتی پەپرە و نەدەکرد و راھینانی وەرزشی بە
ریکوپیککی نەدەکرد، ئەوا دەبی رۆژانە دوو جار و پیش
جەمی بەیانیان و پیش جەمی ئیوارانیش تیکپرای
گلوکۆزی ناو خوینی بپیوی.

۷-۲. پیوانی تیکپرای گلوکۆز لەھیمۆگلوبینی خوین:

لەوانە یە تیکپرای گلوکۆزی ناو خوین زۆر بەخیرایی لە
رۆژیک یان لەچەند کاتژمێریدا بگۆڕی و پیوانی تیکپرای
گلوکۆزی ناو خوین ژمارە یەکی کاتی و رەمەکیان بداتی
لەو کاتە ی کە ئامیری خویندەنەو و پیوانی گلوکۆزی ناو
خوین بەکار دینین یان لەدوو رۆژی دوا یی یان لەچەند
حەفتە یەکی دوا ییدا.

بەلام پیوانی تیکپرای گلوکۆز لەناو ھیمۆگلوبینی خوین زۆر
بەباشی تیکپرای گلوکۆزی ناو خوینمان بۆ دیاری دەکا.
ھەرچەند تیکپرای گلوکۆز لەناو خویندا بەرز بیتەو
ئەو نەندە ھیمۆگلوبینی بەگلوکۆز زۆرتر دەبی. وە ئەو
گلوکۆزە ی کە لەسەر ھیمۆگلوبینی خوین گیربوو بە

ماوهی نیوان دوو بۆ سی مانگان دەمیڤتهوه. ئەو
کاته دەتوانین تیروانینیکی گشتگیر بۆ پەرەسەندی
تیکرای گلوکۆزمان دەست کهوی لە ماوهی نیوان چەند
حەفتە و چەند مانگیکدا.

کەینی دەبی تیکرای گلوکۆزی ناو هیموگلوبین بپیوین؟
ئەگەر نەخۆشە که تووشی جۆری یەکم یان دووهمی
نەخۆشی شەکرە هاتبوو و دەرزی ئینسولینی لەخۆی
دەدا، ئەوا دەبی سالی چوار جارن ئەو پشکنینە بکا.
ئەگەر نەخۆشە که تووشی جۆری دووهمی نەخۆشی
شەکرە هاتبوو و ئینسولینی بەکار نەدەهینا، ئەوا دەبی
حەفتانە دوو جارن ئەو پیوانە ئەنجام بدا.

بەشیوهیەکی گشتی ئەو پشکنینە هەر سی مانگان جاریک
بکری باشە.

۷-۳. پیوانی تیکرای پرۆتینی ناو میز:

بوونی بری ناسرووشتی لە پرۆتین لە ناو میز ئەگەر بە بری
زۆر کەمیش بوو، ئەوا نیشانەی بوونی تیکچوونیکی

گورچیلەکانە بە ھۆی بەرزبوونە ھە تێکپرای گلوکۆزی ناو خوین.

بە زۆری پزیشک لە کاتی دەستنیشانکردنی جۆری دوو ھەمی نەخۆشی شەکرە داوای ئەو پشکنینە دەکا بە لام لە داوی دەستنیشانکردنی جۆری یەکەمی نەخۆشی شەکرە بە پینچ سال ئەو پشکنینە داوا دەکا.

٧-٤. پیوانی تێکپرای ئەسیتۆن Acetone:

ھەبوونی ئەسیتۆن لە ناو میزدا مانای ئەوەیە کە لەش بۆ دەستکەوتنی وزە چەوری دەسووتینێ چونکە ناتوانی شەکر بۆ دەستکەوتنی وزە بەکار بێنی. ئەگەر تێکپرای گلوکۆزی ناو خوین بەرز بوو ئەوا ھەبوونی ئەسیتۆن بەلگەیە بۆ ئەوەی بپری ئینسولین پتر بکری.

٧-٥. پیوانی تێکپرای کۆلیستیرۆل و چەوریە سیانەییەکان:

پیوانی تێکپرای کۆلیستیرۆل بە ھەردوو جۆری HDL و LDL لەگەڵ تێکپرای چەوریە سیانەییەکان

Triglycerides، دەبىي بەلەي كەم سالى جارى ئىنجام
 بىر ئىن چىنكو مەترىسەكانى تووشىبون بە نەخۇشىەكانى
 چەمكە خۇيىنبەركانى كە خۇيىن و خوارىن بۇ دىل
 دەگوزنەو بەزۇربوونى كۆلىستىرۇللى خراپ و دابەزىنى
 كۆلىستىرۇللى باش زۇرتىر دەبن.

۷-۶. پىۋانى پەستانى خۇيىنى ناو خۇيىنبەركان:

نەخۇشەكانى نەخۇشىى شەكرە پىر لەخەللى ئاسايى
 تووشى بەرزىبونى پەستانى خۇيىنى ناو خۇيىنبەركانىان
 دىن، ئەو ش بەھۇى تووشىبون بە نەخۇشىەكانى
 گورچىلە و كارتىكرىنى خۇيىەكان لەجەستەيان. پەستانى
 خۇيىنى ناو خۇيىنبەركانى ئەو نەخۇشانە بەپىچەوانەى
 ئەوانەى نەخۇشى شەكرەيان نىە، بەشەوان نايەتە
 خوارى. ئەوانە وەكو خەللىكانى دىكە ئەگەر قەلەوېن
 پەستانى خۇيىنىان بەرزىبىتەو، بەتايىەتى ئەگەر بەز و
 چەورى لەناوچەى كەمەرياندا زۇر كۆبىبۇو! لەگەل

بەسالاچوون و ژيانى شارستانىانەى ناتەندروسىتىش
ئەوانە پىتر تووشى ئەو دەردانە دىن.

ئەگەر پەستانى خويىيان بەرزبۆۋە ئەوا ھەموو
سەربارەكانى نەخۆشى شەكرەيان پىتر دەبى بەتايىبەتى
نەخۆشى گورچىلە و چاۋ و چەمكە خويىنبەرى كە خويىن بۆ
دل دەبەن و دەمارەكان و لوولە خويىنەكانى ناو مىشك و
ھى پەلەكانىش.

تىكپراي پەستانى خويىنى سىرووشىتى لەسنوورى ۹/۱۴ يە
بەلام لىكۆلىنەۋەكان دەريانىستوۋە كە تىكپراي ئەو
پەستانە لەوانەى نەخۆشى شەكرەيان ھەيە لە ۸/۱۳
تىنەپەرى باشترە چونكە چەند ئەو پەستانە دابەزى
ئەۋەندە مەترسى سەربارەكان كەم دەبىتتەۋە.

دەتوانىن ئامپىرىكى پىۋانى پەستانى خويىن بۆخۆمان
بكرىن و لەمالەۋە بەكارى بىنىن.

۷-۷. بڼه وهی چاوه کان:

دهبی هه موو سالی جاریک له لای پزیشکی پسرپوری چاو
بڼه وهی (توپی) چاوه کان پشکنری دوی ئه وهی
بیلبله ی چاوه کان به دهرمان فراوان ده کریڼ. ئه و
پشکنینه زور پیویسته چونکه ئه وهی تووشی نه خووشی
شه کره بووه، به هوئی نه خووشکه وتنی توپی چاوه کانی،
مه ترسی له ده ستدانی بینینی هه یه.

۷-۸. پشکنینی پییه کان:

هه میشه مه ترسی برینه وهی پییه کان له ده وروپشتی
نه خووشی شه کره دا ده سووپیته وه، بویه دهبی هه موو
روژی پشکنریڼ ئه گهر که مترین هه ستی کرد که هیزی
هه ستردنی لی له ده ستداوه. هه روه ها دهبی دلنیابی
له نه بوونی هیچ شتیڅ یان وردکه به ردیک له ناو پیلاوه کانی
پیش له پیکردنیان. نابی به پیخواسی برپا و دهبی گهرمی
ئاوی شوشتن به ده ستی تاقیکاته وه پیش ئه وهی
پییه کانی له ناو دانی. بایه خدان به پییه کان به وهی

ناوهناوه له ناو ئاویان دانئ و وشکیان بکاته وه و کریمی
ته پکه ریان لییدا دواي خاوین کردنه وه یان.

۷-۹. چاودیږی و کونترۆلکردنی کیشی له ش:

زانینی کیشی له ش و دريژي به ژن به کەلک دئ بۆ زانینی
ژماره ی بارستایی جهسته. ئەمه یان به لگه یه کی باشه بۆ
زۆربوونی کیش و مه ترسیه کانی:

ژماره ی بارستایی جهسته IMC یه کسانه به کیشی له ش
به کیلوگرام دابه شی دريژي دووجای به ژن بکری به مه تر:
 $IMC = \text{کیش به کیلوگرام} \div \text{دریژی} \times \text{دریژی به مه تر}$
ئه نجامه کان:

۲۰ بۆ ۲۵ = کیشیکی ئاسایی و سرووشتیه.

۲۵ بۆ ۳۰ = کیشی زیده ی هه یه.

له سه ره وه ی ۳۰ = به قه له و داده نری.

۸ - پيويستیی به خواردنی گونجاو

خواردنی نه خوشان به شه کره ده بی بو ئه وه بی که کیشیان دابه زینتی نه گه ر پیویست بوو. ده بی خواردنیان خوارده مه نه کی

ئه و تو بی که بو کونترپولکردنی تیکرای گلوکوزی ناو خوینیان بگونجی. وا باشتره بو نه خوشانی شه کره ئه و رینمایانه په پره و بکه ن:

- رۆژانه له دوو که وچکی گه وره ی رۆن (زهیت) پتر نه خوا.

- خوی له و خواردنانه دووربگری که شه کریان رۆره وه کو (شیرنه مه نه کان، ئاوی سوډا، که لوه شه کر، بسکویت و حه لوا...).

- ئه و خواردنانه بخوا که بری که م له شه کر و چه وریان تیدایه وه ک: (سه وزه، میوه، دانه ویله به په لکه وه، ماسی، ئه و گۆشتانه ی چه وریان پیوه نه ..).

- نابی رۆر ئه لکه هوول بخواته وه.

- رۆژانه راهینانیکی وهرزشی سووک بو ماوه ی ۳۰ خوله ک بکا.

۹- کاریگه‌ری چالاکیه‌کانی جه‌سته بۆ نه‌خۆشی شه‌کره

چالاکیه‌کانی له‌ش یه‌کیکه له‌و هۆکارانه‌ی که یارمه‌تی
هاوسه‌نگ راگرتنی تیک‌پرای گلوکۆزی ناو خویڤن ده‌دا
چونکه یارمه‌تی:

- دابه‌زینی کیشی له‌ش ده‌دا له‌و نه‌خۆشانه‌ی
جوۆری دووه‌میان له‌ شه‌کره هه‌یه.
- تیک‌پرای کۆلیستیرۆلی خراپ و چه‌وریه
سییانیه‌یه‌کان که‌م ده‌کاته‌وه و تیک‌پرای
کۆلیستیرۆلی باش به‌رز ده‌کاته‌وه.
- ده‌مارگرژی که‌م ده‌کاته‌وه و پپۆیستی بۆ
ئینسولین و ده‌رمانه‌کانی دژه شه‌کره که‌م
ده‌کاته‌وه.

۱۰- ئەو دەرمانانەى تېكراى گلوکوز دادەبەزىنن و ئەدەمەو وەردەگىرېن

۱۰-۱. سولفامایدەکان Sulfamides؛

دەرمانەکانى سولفاماید کار لە پەنکریاس دەکەن و بېرى ئىنسولینى دەر دراو پتر دەکەن. لەبەر ئەو تېکراى گلوکۆزى ناو خوین دیننە خواری.

ئەو دەرمانانە بۆ جۆرى دووھمى نەخۆشى شەکرە بەکار دەھێنرېن لەکاتیگدا کە پەنکریاس هېشتا توانای بەرھەم هێنانى ئىنسولینى ماوہ. بەلام ئەو دەرمانانە بۆ چارەکردنى جۆرى يەكەم بەکار ناھيێنرېن چونکە لەو نەخۆشانە پەنکریاس توانای بەرھەم هێنانى ئىنسولینى لەدەست داوہ.

واباشە ئەو دەرمانانە بۆ ژنى دووگیان و ئەوانەى شیر دەدەنە منداڵەکانیان بەکار نەھيێنرېن.

۱۰-۲. بائیگوانایدەکان Biguanides:

لەو دەرمانانەى ئەو کۆمەڵەىە دانەى (میتفۆرمین Metformine) کە دەرمانیکە تیکرای گلوکۆزى ناو خوین کم دەکاتەووە چونکو هانى جەرگ دەدا کە بەرھەم ھێنانى گلوکۆز کم بکاتەووە. ئەو بەتەنیا بەکارناھێنرێ بەلکو لەگەڵ دەرمانى دیکە پیکەووە بەکاردی بۆ ئەوەى لە مکەردنەوەى تیکرای گلوکۆزى ناو خوین سەرکەوێ.

۱۰-۳. راگرەکانى کارى ئەلفا گلوکۆسایدیز Alpha glucosidase inhibitors:

دەرمانى ئاکاربۆز Acarbose یەکەمى ئەو راگرانەىە. ئەوانە کاریگەرى پەکیک لەو ئەنزیمانە رادەگرن کە لەناو رىخەلۆکەکاندا ھەىە. ئەو ئەنزیمەش شەکرە ئاویتە و ئالۆزەکان کەرتوپارچە دەکا و دەیانکاتە گەردیلەى بچوک لە گلوکۆز یان فروکتۆز بۆ ئەوەى بۆ ھەلمژین ئاسانتر بن.

۱۰-۴. گلینایدەکان Glinides:

ئەو دەرمانانە هانى پەنکریاس دەدەن بۆ بەرھەم ھێنانى ئینسولین. لەوانە (رېپاگلینايد Repaglinide) کە دەبیته ھۆى دابەزینی تیکرای گلوکۆزى ناو خوین. ئەو دەرمانانە لە

سولقامایدەکان باشتەن بەو هی که کاریگەر یە که یان بۆ ماوہیەکی کورتە و بەمەش ترسی دابەزینی زۆری گلوکۆزی ناو خوین کە مترە وەک لەوانیدیکە .

۱۰-۵. گلیتازۆنەکان Glitazones؛

کاتیەک کە لەش تووشی بەرگریکردن دەبێ بۆ ئینسولین، ئەو دەرمانانە لەگەڵ دەرمانی دیکەدا پێکەووە بەکار دێن. پیۆیست ئاگاداری ئەو بارانە بین کە تێیاندا نابێ بەکاربەھێنرێن وەک: (لەکارکەوتنی دل، بۆ نموونە). لەوانە یە ببنە ھۆی کێش زۆربوون و ئاوبەندبوونی گۆزینگەکان.

۱۱- ئینسولین

ئینسولین تەنیا لەسەر شپۆھێ دەری ھەیە، ئەویش بە شرینقە (سرینج Serynge) و دەری بۆ یە کجار (Disposable) لەبن پیست دەدرێ.

ئەو کەسانە بە ئینسولین چارەسەر دەکرێن کە نەخۆشیەکیان لەئەنجامی کەمی ئینسولینەوہیە Insulindependant Diabetes، بەتایبەتیش کە تەنە کیتۆنەکان و ئەسیدۆزس پەیدا دەبن (پرۆانە بەشی ٤). ھەرۆھا لەکاتی دابەزینی لەخۆوہی کێش و کەمبوونەوہی

بارستایی ماسوولکه کان و ماندوووونیان له ته مه نی که متر له ۳۰ سالی. کاتیکیش که گلوکۆزی ناو خوین زۆر بهرز ده بیته وه و له ۳ و ۴ گرام له یه ک لیتر دا ده بی. یان له کاتی دوو گیانیدا نه گهر تی کپای گلوکۆز بۆ یه ک گرام له لیتر ی ک دانه بهزی دوا ی خواردنی نان.

له وانه یه نه وانه ش به ئینسولین چاره بکری ن که نه خو شیه که یان به هۆی که می ئینسولینه وه نیه Non-Insulindependant Diabetes دوا ی نه وه ی ریجیمی خواردن و ده رمانی دژ ه شه کره ش به کار ده هی نن. هه روه ها له و کاتانه شدا که چاودیری کردنی گلوکۆز به س نیه له وانه ی ته مه نیان بچوو که یان که سه رباری وا هه بی که تووشی گورچیله و چاوه کان هاتین یان بۆ ماوه یه کی کاتی وه رده گیری کاتی ک که تووشی نه خو شیه ک ده بی یان نه شته رگه ریه کی بۆ ده کری یان نا ئارامیی ده روونی تووش دی.

۱۱-۱. جوړه کانی ئینسولین:

۱۱-۱-۱. ئینسولینی زور خیرا:

کاریگری نه و ئینسولینه کورته و زور خیرایه و زور که م
سه رباری لی ده که ویتنه وه. کاریگری که مکړدنه وهی تیگرای
گلوکوزی ناو خوین دواي پینج خوله که له لیډانی ده ست
پیده کا. نه و په پری کاریگریه که شی له نیوان ۲۰ بۆ ۶۰ خوله که
و نزیکه ی بۆ ماوه ی چوار کاتر میړان ده مینیتنه وه.

نه و جوړه ئینسولینه نه و باشیه ی هیه که پتویست ناکا
یه کسه ر پيش نانخواردن لیډری. هرچی ئینسولینی ئاساییه
نه و ده بی دواي نیو کاتر میړ له لیډانی نان بخوری نه گه ر نا
تووشی دابه زینیکی زوری تیگرای گلوکوزی ده کا.

۱۱-۱-۲. ئینسولینی ئاسایی یان هر خیرا:

نه و جوړه ئینسولینه کاریگریه که ی دواي نیو کاتر میړ ده ست
پیده کا و له ماوه ی یه که یان دوو کاتر میړان ده گاته نه و په پری
و نه و کاریگریه ی بۆ ماوه ی نیوان شه ش تا هشت کاتر میړ
به رده وام ده بی به پیی نه و پیوه ره ی که به کار ده هیڼری.

ئەم ئىنسولىنە پېش ھەموو جەمە خوار دىنىك لىدە درى بۆ
ئەو ھى تىكپراي گلوکۆزى ناو خوین بە نزمى بمىنىتەو ھە تا
جەمى دادى.

۱۱-۱-۳. ئىنسولىنى ناو ھى نىوان ئەو دوو ھى پېشتىر:
ئەو ھى تىكپراي گلوکۆزى ناو خوین لە ماو ھى ۴۵ بۆ ۶۰ خولەك
دادە بە زىنى و كاريگەر ھەكەى بۆ نزيكەى ۱۲ كاتر مىران
بە رە ھام دەبى.

۱۱-۱-۴. ئىنسولىنى درىژخايەن:
ئەمەيان بۆ ئەو ھەكە تىكپراي گلوکۆزى ناو خوین بۆ ماو ھى
نىو رۆژ كۆنترۆل بكا بۆ ئەو ھى بە بە رە ھام برپىكى كەمى
ئىنسولىنى كاريگەر لە ناو لە شدا بمىنىتەو ھە.

۱۱-۱-۵. ئىنسولىنى زۆر ھىواش:
كاريگەرى ئەو ئىنسولىنە دواى لىدانى بە ھەك بۆ دوو
كاتر مىران دەست پىدەكا. ئەو كاريگەر ھەكە بە رىكوپىكى بۆ
ماو ھى ۴۸ كاتر مىران دەمىنىتەو ھە بەبى ئەو ھى كەسەكە
تووشى دابە زىنىكى ترسناكى تىكپراي گلوکۆزى ناو خوینى
بى. ئەو جۆرە ئىنسولىنە بە تاييەتى بۆ بارانە بەكەلكە كاتىك
كە زەحمەت دەبى چەند جۆرىك لە ئىنسولىن لە ناو ھەك

شرینقه دا تیگه ل بکری بۆ لیدان، یان له و که سانه ی که گرتی
بینینیان هه یه یان هه میشه یه ک جۆر له خۆیان ده ده ن و
نایگۆپن.

چاودیریکردن له هه موو جۆره کانی ئینسولین:

- ده کری ئینسولینه که له پله ی گهرمی ئاسایی ژووردا
بۆ ماوه ی چوار هه فته بیاریزی (دوا ی ئه و ماوه یه
فری ده درئ). یان له ناو سارد که ره وه تا ئه و کاته ی
ماوه ی به کاره ی نانی به سه ر ده چی و ه کو له سه ری
نیشان دراوه .
- ئینسولین له ناو شوینی به فر به ستان داناندری
چونکه له کاری ده خا .
- نابی شووشه ی ئینسولین له به ر گهرما و رۆژ و
شوینی یه کجار سارد هه لبگیری.
- ده بی شرینقه و ده رزی به کاره اتوو له ناو قوتوو یکی
توند دا پۆشرا و هه لبگیری پیش ئه وه ی بگه رینریته وه
بۆ شوینی خۆی.
- له جۆره کانی ئینسولین هه یه روونه وه ک: لیسپرو
Lispro و جۆری ئاسایی لیل.

ئەگەر ئىنسولينە كە روون نە بوو ئەوا دەبى پېش بە كارمىنانى
بىشلە قىلىرى.

۱۱-۲. چارەسەرىيەكى چىر بە ئىنسولين:

لە كاتى تووشىبوون بە جۆرى يە كە مى نە خۆشى شەكرە
چارە كىردىكى چىر بە ئىنسولين پىويستە بۆ ئەو دەى تووشى
سەربارى دىكە نەبى. ئەو جۆرە چارەسەرىش بەو دەبى
كە ئىنسولينى خىرا پېش ھەموو جەمە ناخواردىك، ئەو جا
ئىنسولينى ھىواش پېش نووستى لىبىدىرى بۆ ئەو دەى دواى
دو كاتىرمىران ھاسەنگىك لە تىكپراى گلوكوۋى ناو خويىن
پەيدا بى.

۱۱-۳. پەمپەكانى ئىنسولين:

ئەو پەمپانە لە دەرەو دەى لەش دادەنرىن يان لە ناو لە شىدا
دەچىنرىن.

۱۱-۳-۱. پەمپە دەرەكىەكانى ئىنسولين:

پەمپى دەرەكىى ئىنسولين لە كار كىردىدا ۋەكو پەنكرىاسى
سروشتى واىە، چونكە ئىنسولين بە بەردەوامى لە رىگەى
دەرزىكە ۋە دەداتە لەش. ئامىرىكە لە قوتوۋىك پىكھاتوۋە
كە شرىنقە يەكى تىدايە (بە زۆرى لە سەر شىۋەى لولەيە)،

له سه ريکه وه به لولويه که زور باريکه وه به ستراوه که
 دهرزيه کی ليديته دهري و له بن پيست دهری. په ستي
 شرينقه که له لايه ن بزوينه ريکه وه ده جوليندري که به رده وام و
 بو ۲۴ کاترمير کار ده کا. نه و بزوينه ره به سيسته ميکی
 نه ليکتروني به ستراوه ته وه که ده توانی به که يفی خوت
 خيراييه که ی بگوري.

۱۱-۳-۲. په مپه کانی ئينسولينی چينراو:

هيشتا نه و په مپانه که م به کار ده هينرين. به تايبه تی له باره
 زور زه حمه ته کانی نه خوشی شه کرده به کار ده هينرين کاتيک
 که تيکرای گلوکوزی ناو خوین ناوه ناوه زور به رز ده بيته وه و
 دووباره ده بيته وه يان له و کاتانه ی که چاره سهریه
 جوراوجوره کانی دیکه سهرناکه ون.

نه و په مپانه به هه مان پره نسيپی په مپه دهره کيه کان کار
 ده که ن به لام له بن پيستی زگدا ده چينرين. له سهر پيستيش
 قوتوويکی گچکه هيه به بو کونترولکردن و گورپنی بره
 ئينسولينه که و پروگرامکردنی ناميره که.

ده بی هه ر سی يان چوار سال جاريک نه و په مپه ناوه کيانه
 بگوردرين به پيی کارکردنی پاتريه کانينان. له وانه يه کونه

باریکه کە ی پەمپە کە بگێرێ، ئەو کاتە دەبی
بە نەشتەرگەریەکی گچکە دەربەھێنرێ بۆ چاکردنەوێ و
دانانەوێ لە شوێنی جارانی.

تییینی: خویندەوێ ئەو جوۆرە چارەسەریانە ی کە ئەناو
ئەو کتیبەدان جیی پزیشک ناگرنەوێ چونکە هەر
پزیشکە بەتەنیا کە دەتوانی دەستنیسانی نەخۆشیە کە
بکا و چارەسەری گونجاوی بۆ دابنێ.

نەخۇشى شەكرە

دوو جۆره نەخۇشى شەكرە،
سەربارەكانيان، چۆن چاودىرى دەكەين و
رىكى دەخەين و كۆنترۆل دەكرى...؟
دەرمانە نويىهكانى چارەسەرى...

نرخى (2000) دیناره